



REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy



**EMPOWERMENT CREATIVO DI DONNE MIGRANTI • MANUALE PRATICO PER
EDUCATORI E ORGANIZZAZIONI**

EMPOWERMENT CREATIVO DI DONNE MIGRANTI

MANUALE PRATICO

PER EDUCATORI E ORGANIZZAZIONI

PARTNER DI PROGETTO

- **FUNDACJA DLA MIGRANTÓW DOBRY START i.m.A.G.Farah**
- **FUNDACJA PCKK EDUKACJA I ROZWÓJ**
- **LE MONDE DES POSSIBLES ASBL**
- **CYPRUS THIRD AGE OBSERVATORY**
- **INTERAKTION - VEREIN FÜR EIN INTERKULTURELLES ZUSAMMENLEBEN**
- **CPIA NELSON MANDELA PALERMO**



AUTORI

Omoye Akhagba, Patrycja Kozieł
Jolanta Ratyńska, Alisa Koliesnikova, Ida Baj
Jean-Michel Nzigiyiye
Demos Antoniou, Nikolina Aristokli
Iulia Manda
Marta Di Mariano, Giuseppe Guazzelli

Edizione completata nel 2025.



[CC BY-SA](#) **licenza 4.0**: Questa licenza consente ai riutilizzatori di distribuire, remixare, adattare e sviluppare il materiale in qualsiasi mezzo o formato, a condizione che venga riconosciuto il dovuto riconoscimento al creatore.

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

SOMMARIO

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PREFAZIONE..... | 3 |
| 1. INTRODUZIONE..... | 5 |
| 2. BISOGNI DELLE DONNE MIGRANTI E RIFUGIATE..... | 12 |
| RICERCA TEMATICA..... | 12 |
| 2.1 Metodologia della ricerca..... | 12 |
| 2.1.1 Obiettivi e ambito della ricerca..... | 12 |
| 2.1.2 Descrizione dei Focus Group come Strumento di Ricerca..... | 13 |
| 2.2 Risultati della ricerca..... | 17 |
| 2.2.1 Analisi dei Bisogni delle Donne Migranti e Rifugiate in Polonia (Varsavia)..... | 17 |
| 2.2.2 Analisi dei bisogni delle donne migranti e rifugiate in Polonia (Jelenia Góra)..... | 21 |
| 2.2.3 Ricerca sui bisogni delle donne immigrate e rifugiate in Italia..... | 24 |
| 2.2.4 Ricerca sui bisogni delle donne immigrate e rifugiate in Austria..... | 25 |
| 2.2.5 Ricerca sui bisogni delle donne immigrate e rifugiate in Belgio..... | 27 |
| 2.2.6 Ricerca sui bisogni delle donne immigrate e rifugiate a Cipro..... | 29 |
| 2.3 Sintesi comparativa dei risultati della ricerca tramite focus group..... | 31 |
| 3. METODI E PROGRAMMI SVILUPPATI DAI PARTNER..... | 33 |
| 3.1 Panoramica del programma sviluppato da FDS (Polonia)..... | 33 |
| 3.2 Panoramica del programma sviluppato dalla Fondazione PCKK (Polonia)..... | 43 |
| 3.3 Panoramica sul programma sviluppato dal Centro Provinciale per l’Istruzione degli Adulti “Nelson Mandela” (Italia)..... | 49 |
| 3.4 Panoramica del programma sviluppato da InterAktion (Austria)..... | 58 |
| 3.5 Panoramica del programma sviluppato da MDP (Belgio)..... | 62 |
| 3.6 Panoramica del programma sviluppato da CTAO (Cipro)..... | 71 |
| 4. Raccomandazioni per organizzazioni e formatori..... | 81 |
| 5. Esempi di buone pratiche..... | 84 |
| 6. Sintesi..... | 101 |

PREFAZIONE

Questa pubblicazione è stata sviluppata nell'ambito del progetto REMCREAD - Empowering Refugee & Migrant Women through Creative Methods and Digital Literacy, implementato da sei organizzazioni provenienti da Austria, Belgio, Cipro, Italia e Polonia, nell'ambito del programma Erasmus+.

L'obiettivo principale del progetto era quello di potenziare le capacità delle donne migranti e rifugiate sviluppando le loro competenze digitali e creative, creando spazi sicuri e di supporto per l'espressione di sé e implementando metodi innovativi e partecipativi di educazione non formale.

La pubblicazione è una guida pratica per istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'educazione degli adulti interessati a implementare attività simili. Contiene un'analisi dei bisogni delle donne con esperienza migratoria, basata su studi mirati condotti in cinque paesi partner, nonché descrizioni di programmi di sviluppo locale implementati nell'ambito del progetto REMCREAD. Inoltre, la pubblicazione include una serie di raccomandazioni per la progettazione di attività educative inclusive ed esempi di buone pratiche, adattabili ad altri contesti istituzionali e culturali.

L'analisi dei risultati dei focus group ha evidenziato una serie di bisogni comuni alle donne migranti e rifugiate, indipendentemente dalla loro situazione di vita individuale o dal contesto geografico. Tra gli aspetti più frequentemente indicati figurano la necessità di apprendere la lingua del Paese ospitante, il supporto nel processo di integrazione e l'accesso al lavoro.

Altrettanto importanti sono state le opportunità di sviluppare competenze digitali e creative, percepite dalle partecipanti come strumenti essenziali per rafforzare la propria indipendenza e capacità di azione. La stragrande maggioranza delle intervistate ha inoltre sottolineato l'importanza di spazi sicuri in cui condividere esperienze, costruire relazioni e rafforzare la propria autostima.

Le donne migranti e rifugiate hanno bisogno di apprendimento linguistico, supporto nell'integrazione, accesso all'occupazione e spazi sicuri che favoriscano le loro competenze e la loro emancipazione.

Il progetto ha sviluppato sei programmi educativi rivolti a donne con esperienza migratoria. Durante la fase pilota, sono stati realizzati più di quaranta workshop che hanno coperto una

varietà di aree tematiche, come artigianato, cucito, trucco, fotografia, gestione dei social media, autopresentazione online, storytelling, cucina e creazione di gioielli. Tra le altre cose, è stato utilizzato il metodo Women's Circles e la metodologia Study Circles. Tutte le attività sono state caratterizzate dalla combinazione di componenti creative e digitali, rafforzando le competenze sociali delle partecipanti e rafforzando il loro senso di empowerment.

Sulla base dell'esperienza del progetto, è stata formulata una serie di raccomandazioni per individui e istituzioni che pianificano iniziative simili. È fondamentale individuare i bisogni delle partecipanti e co-creare il programma con la loro partecipazione attiva. Combinare attività creative con lo sviluppo delle competenze digitali si rivela particolarmente efficace. È inoltre essenziale creare un ambiente di apprendimento basato su sicurezza, fiducia e supporto reciproco. La pubblicazione è rivolta a organizzazioni non governative, istituzioni che sostengono le donne migranti e rifugiate, educatori per adulti, formatori, animatori culturali, rappresentanti della pubblica amministrazione e a tutti coloro che sono interessati a realizzare attività di integrazione in modo empatico, creativo e inclusivo.

1. INTRODUZIONE

Questo manuale è uno dei principali risultati del progetto europeo REMCREAD, Empowering Refugee & Migrant Women through Creative Methods and Digital Literacy, finanziato e realizzato nell'ambito del programma Erasmus+ KA220 - Partenariati di Cooperazione nell'Educazione degli Adulti.

L'obiettivo è ispirare organizzazioni e operatori che lavorano con donne con esperienze migratorie e con donne rifugiate a implementare metodi efficaci per supportarne l'integrazione sociale. Le attività sviluppate dai partner del progetto REMCREAD dimostrano che la creatività, lo sviluppo delle competenze digitali e la costruzione di abilità comunicative possono contribuire in modo significativo a rafforzare l'autonomia delle donne e la loro partecipazione attiva alla vita sociale e lavorativa.

Il progetto e la sua articolazione

Avviato a novembre 2023, ha coinvolto sei organizzazioni provenienti da Austria, Belgio, Cipro, Italia e Polonia, attive nei settori dell'educazione degli adulti (formale e non formale), del supporto ai migranti e della formazione creativa e digitale.

Il focus principale del progetto è stato l'empowerment delle donne rifugiate e migranti attraverso percorsi formativi, mentoring e opportunità di networking, al fine di facilitare il loro percorso verso la sostenibilità e la realizzazione personale. Il progetto è nato dall'esigenza di affrontare le sfide specifiche che le donne rifugiate incontrano nell'accesso all'istruzione e al lavoro. Le persone rifugiate, in particolare le donne, affrontano spesso ostacoli significativi all'integrazione nei paesi ospitanti, come le barriere linguistiche, l'accesso limitato a istruzione e formazione, e la discriminazione di genere nel mondo del lavoro.

Il progetto è pienamente in linea con l'impegno dell'UE nella promozione dell'uguaglianza di genere e dell'empowerment di donne e ragazze, come indicato nella Strategia per l'Uguaglianza di Genere della Commissione Europea. Inoltre, segue le linee guida dell'UE per l'integrazione dei rifugiati nelle società ospitanti, come delineato nel Piano d'Azione per l'Integrazione e l'Inclusione.

Il WP2, in particolare, è stato sviluppato attraverso le seguenti attività:

- Analisi dei bisogni locali: un'indagine per identificare ostacoli, competenze pregresse e aspirazioni delle donne migranti coinvolte.



- Training for Trainers (T4T): un programma di formazione transnazionale per educatori e operatori sociali, progettato per condividere metodologie di educazione inclusiva, discutere i bisogni del gruppo target e co-costruire un modello formativo standard.
- Raccolta di buone pratiche: attività tecniche/pratiche svolte con il coinvolgimento di educatori tra pari, operatori locali e referenti territoriali, consistenti in esperienze, metodi, strumenti o approcci rivelatisi particolarmente efficaci e quindi replicabili o adattabili in altri contesti.
- Sviluppo di programmi formativi: progettazione di percorsi educativi centrati su competenze creative (fotografia, narrazione, attività artistiche), competenze digitali (uso dei social media, grafica, strumenti digitali) e soft skills (comunicazione, lavoro di squadra, pensiero critico), privilegiando l'uso di metodi innovativi di educazione non formale.
- Implementazione di laboratori locali: ogni partner ha realizzato 6 laboratori rivolti a 15 donne, per un totale di 90 beneficiarie. I corsi hanno combinato teoria e pratica, con attività collaborative che hanno favorito anche l'apprendimento interculturale.

I risultati del WP2 sono stati integrati nel quadro complessivo del progetto, in particolare attraverso:

- Eventi pubblici e comunitari: organizzazione di mostre digitali ed eventi culturali in cui le partecipanti hanno potuto presentare il proprio lavoro e interagire con la comunità locale, rafforzando il dialogo e la coesione sociale.
- Valutazione: raccolta dei risultati e analisi dell'efficacia dei corsi di formazione.
- Diffusione dei risultati e raccomandazioni per la replicabilità del modello: condivisione delle attività svolte, degli obiettivi raggiunti e delle metodologie consolidate, anche attraverso questo manuale.

I Partner del Progetto

Fondamentali per l'attuazione del progetto sono stati i diversi partner, ciascuno operante in un contesto sociale differente e già portatore di esperienze, metodologie e strategie di intervento che sono state condivise e rafforzate nel corso del progetto.

Fundacja dla Migrantów Dobry Start im. A.G. Farah¹, Varsavia (Polonia) – coordinatore

L'organizzazione capofila del progetto è la fondazione polacca Fundacja dla Migrantów Dobry Start im. A.G. Farah, un'organizzazione non governativa fondata nel 2007 a Varsavia per promuovere il dialogo interculturale e lo scambio di esperienze culturali. La Fondazione opera a favore di tutti gli stranieri e promuove i valori della tolleranza e del rispetto dei diritti umani. Fondata da migranti e polacchi che lavorano insieme, si propone di favorire l'integrazione di tutti i migranti nella società ospitante.

La Fundacja realizza numerose iniziative rivolte agli stranieri e, partendo dai loro bisogni, ha sviluppato una vasta gamma di servizi gratuiti per supportarne l'integrazione nella società polacca. Tra questi vi sono l'orientamento alla vita quotidiana in Polonia, il supporto nella ricerca del lavoro tramite consulenze professionali, corsi di lingua polacca, supporto legale e psicologico. La missione della Fundacja è promuovere l'idea di tolleranza e il rispetto dei diritti umani, nella convinzione che ogni persona – indipendentemente da origine, razza, religione o credo – meriti piena accettazione nella società. La Fondazione agisce come un ponte tra i migranti e la società polacca, sostenendo il benessere di migranti e rifugiati nel nuovo contesto, affinché possano sentirsi, ed essere riconosciuti, come parte integrante della società.

Fundacja PCKK Edukacja i Rozwój², Jelenia Góra (Polonia)

La Fundacja PCKK Edukacja i Rozwój è un'organizzazione non governativa fondata nel 2020, che si occupa di sostenere lo sviluppo personale, educativo e sociale di adulti, giovani e bambini. Le principali attività della fondazione comprendono la promozione dell'inclusione sociale e l'attivazione delle persone a rischio di esclusione.

La Fondazione opera nel campo dell'istruzione per adulti e per giovani. Dal 2021 è attiva anche nell'ambito dell'educazione dei migranti e dal 2022 fornisce supporto educativo a giovani e adulti con esperienza di rifugio.

¹ <https://fds.org.pl/>

² <https://www.fundacjapckk.org.pl/>

Il team della PCKK ritiene che grazie all'istruzione e all'apprendimento condiviso i processi di integrazione siano più efficaci e la vita delle comunità locali possa migliorare. La fondazione sviluppa programmi di crescita e formazione nell'ambito del programma Erasmus+ e riceve finanziamenti per progetti educativi anche da enti nazionali.

InterAktion³, Trofaiach (Austria)

InterAktion è un'organizzazione impegnata nella promozione dei diritti umani, della sostenibilità e dell'inclusione delle persone emarginate. Fondata durante la crisi dei rifugiati in Austria, promuove l'integrazione attraverso il dialogo interculturale e lo sviluppo di competenze. Inizialmente focalizzata sui giovani, oggi sostiene anche donne, famiglie e altri gruppi vulnerabili attraverso programmi finanziati dall'Unione Europea.

L'inclusione è al centro della sua missione, un impegno riconosciuto anche dalla Commissione Europea che ha invitato InterAktion a presentare il proprio approccio durante l'evento conclusivo del 35° anniversario di Erasmus+ nel 2022.

L'organizzazione sensibilizza sulle sfide globali e sull'interconnessione tra economia, società e ambiente, incoraggiando individui e comunità a contribuire a società più inclusive e sostenibili. InterAktion ha grande esperienza in progetti europei (Erasmus+, Europe for Citizens, AMIF), lavora con team interdisciplinari e multiculturali e opera nelle città austriache di Trofaiach e Graz, con un team multilingue di 8 persone (di cui 2 volontari) e una rete nazionale e internazionale estesa.

Le Monde des Possibles⁴, Liegi (Belgio)

Fondata nel 2001, Le Monde des Possibles (MDP) si dedica all'inclusione efficace dei migranti attraverso un'ampia gamma di servizi: alfabetizzazione, formazione informatica, corsi di francese L2, supporto legale e sociale, partecipazione civica.

MDP promuove la diversità e combatte ogni forma di discriminazione, pregiudizio, odio online ed esclusione sociale. La sua missione è difendere i diritti dei migranti e rafforzare le loro competenze attraverso l'educazione popolare interculturale.

Fornisce assistenza legale gratuita in materia di asilo, promuove iniziative educative comunitarie e lavora per un'integrazione reale e duratura nella società ospitante.

MDP opera sia a livello di comunità locale che europeo, combinando attività sul campo e advocacy. Adotta un approccio partecipativo e basato sui bisogni, con l'obiettivo di ottenere un impatto sociale sostenibile.

Conta 30 dipendenti e 3 volontari. Ogni settimana accoglie circa 250 corsisti di oltre 40

³ <https://www.verein-interaktion.org/>

⁴ <https://www.possibles.org/>

nazionalità. I principali beneficiari sono donne disoccupate, giovani e migranti anziani. Le questioni di genere e ambientali sono integrate trasversalmente in tutte le attività.

Cyprus Third Age Observatory⁵, Limassol (Cipro)

Il Cyprus Third Age Observatory (CTAO) promuove l'invecchiamento attivo, sano e dignitoso. Mira a migliorare la qualità della vita delle persone anziane attraverso lo sviluppo di politiche che ne potenzino l'autonomia, specialmente in presenza di difficoltà legate all'età.

Gli obiettivi del CTAO includono:

- Sviluppare e monitorare politiche nazionali, europee e internazionali per garantire pari opportunità agli anziani ed eliminare le discriminazioni in ambito sanitario, lavorativo e sociale;
- Tutelare i diritti degli anziani nella progettazione delle politiche;
- Assicurare che gli anziani abbiano voce in capitolo nelle questioni che li riguardano;
- Promuovere il dialogo intergenerazionale e il riconoscimento del contributo degli anziani alla società;
- Fornire opportunità di cittadinanza attiva, adattate alle loro capacità;
- Offrire cure professionali basate su modelli antropocentrici e sociali;
- Formare assistenti sociali per anziani e persone con disabilità;
- Proteggere gli anziani da abusi, negligenze e sfruttamento.

Centro Provinciale per l'Istruzione degli Adulti "Nelson Mandela"⁶, Palermo (Italia)

Il Centro Provinciale per l'Istruzione degli Adulti (CPIA) "Nelson Mandela" è una scuola pubblica attiva dal 2015 a Palermo, con l'obiettivo di innalzare il livello di istruzione della popolazione adulta. Accoglie una vasta gamma di utenti: NEET, giovani che hanno abbandonato la scuola, migranti e adulti in situazioni di svantaggio.

Inizialmente, il 90% degli studenti era costituito da migranti, compresi minori non accompagnati. Negli ultimi anni si è registrato un aumento degli adulti italiani, soprattutto coloro che devono conseguire il titolo di studio del primo ciclo per poter accedere al reddito minimo garantito. Il CPIA promuove l'apprendimento permanente e garantisce l'accesso all'istruzione a prescindere dal contesto sociale o culturale.

Opera attraverso una rete di 8 sedi scolastiche nei quartieri della città e 3 sezioni carcerarie, oltre a un ulteriore centro a Partinico.

⁵ <https://www.ctaobservatory.org/>

⁶ <https://www.cpianelsonmandela.edu.it/>

Lavora in rete con enti pubblici e privati, amministrazioni, ONG e l'Università degli Studi di Palermo.

Nel 2020 ha ottenuto l'accreditamento Erasmus+ KA120 con il punteggio massimo (100/100) e partecipa attivamente a diversi progetti europei.

Il partenariato

Ogni partner, attraverso una ricognizione dei bisogni presenti nel proprio territorio, l'identificazione di un gruppo target e la raccolta di buone pratiche, ha progettato e realizzato i laboratori formativi, suddivisi nel WP2. In tutti i casi, queste attività – agevolate da un costante confronto tra i vari partner sulle metodologie da adottare – sono state condotte con l'obiettivo di fornire alle donne rifugiate e migranti le competenze necessarie per diventare protagoniste attive dell'economia digitale e creativa, facilitando al contempo il loro accesso al mercato del lavoro.

Grazie allo sviluppo di competenze trasversali, come il lavoro di squadra e l'attivazione di dinamiche di gruppo, le attività miravano a promuovere la coesione sociale e l'integrazione, contribuendo al superamento delle barriere tra comunità ospitanti e comunità rifugiate e favorendo un senso di comprensione reciproca. In particolare, si è cercato di coltivare nelle donne rifugiate e migranti coinvolte nel progetto un senso di appartenenza ai nuovi contesti di vita, attraverso la conoscenza dei territori europei e delle realtà locali.

Questa pubblicazione presenta la riflessione metodologica alla base del progetto, l'analisi dei bisogni formativi specifici dei territori e l'esposizione delle buone pratiche e dei laboratori realizzati. L'intento non è solo quello di documentare il lavoro svolto, ma anche di offrire una serie di esempi utili a supportare chi opera nel campo dell'educazione inclusiva e dell'empowerment femminile in un contesto migratorio.

La pubblicazione, così come il progetto, è il frutto di un lavoro di squadra a cui hanno contribuito i vari partner. Questa è senza dubbio la sua maggiore forza: rappresentare al proprio interno realtà differenti e, di conseguenza, offrire una pluralità di modelli di intervento che, pur ispirandosi a una riflessione metodologica comune, risultano flessibili e applicabili a chi opera nel variegato mosaico dell'Unione Europea.

Vi invitiamo a leggere e utilizzare i metodi e gli strumenti descritti, sia nella loro interezza, sia come ispirazione per creare soluzioni originali a supporto dell'integrazione delle donne con un'esperienza migratoria.



2. BISOGNI DELLE DONNE MIGRANTI E RIFUGIATE RICERCA TEMATICA

2.1 METODOLOGIA DELLA RICERCA

2.1.1 Obiettivi e ambito della ricerca

La ricerca presentata in questo rapporto è stata progettata per identificare e analizzare i bisogni di sviluppo delle donne rifugiate e migranti in Europa, con un'attenzione particolare al potenziamento delle competenze relazionali e digitali e alla promozione della creatività attraverso metodi innovativi e partecipativi.

L'obiettivo principale è fornire indicazioni utili per la progettazione e l'implementazione di un programma di sviluppo su misura, che rifletta le voci autentiche e le esperienze vissute del gruppo target.

Questa iniziativa mira a valorizzare le donne sostenendo le loro passioni artistiche, migliorando le competenze digitali e creando opportunità di espressione personale e connessione.

Comprendere i loro bisogni, le sfide e le aspirazioni è essenziale per raggiungere questi obiettivi in modo pertinente ed efficace. In generale, il programma di sviluppo punta a rafforzare le competenze delle donne migranti e rifugiate, con un focus prioritario sulle competenze relazionali e digitali, sostenendo al contempo la loro creatività attraverso l'uso di strumenti innovativi.

Poiché i laboratori creativi sono stati implementati mentre era in corso la raccolta dei dati, la ricerca si è concentrata sull'identificazione di bisogni generalizzati piuttosto che su richieste immediate o a breve termine. I risultati offrono una base per progettare programmi flessibili e adattabili alle realtà in evoluzione delle partecipanti.

L'ambito dello studio ha incluso:

- L'identificazione delle sfide specifiche affrontate dalle donne migranti e rifugiate nei diversi Paesi partner europei;
- L'esplorazione delle barriere nell'accesso ai servizi e nell'uso degli strumenti digitali;
- La comprensione dei loro interessi e competenze creative e degli ostacoli al loro sviluppo;
- La raccolta di suggerimenti per la progettazione del programma direttamente dalle partecipanti;

- La descrizione delle principali caratteristiche demografiche (età, livello di istruzione, status migratorio e Paese di origine) per garantire un campione rappresentativo e inclusivo.

Attraverso il coinvolgimento diretto di queste donne, il programma ha mirato a promuovere la partecipazione attiva, la co-creazione e l'empowerment tramite uno sviluppo progettuale informato.

Grazie al loro coinvolgimento nel progetto, le donne migranti e rifugiate potranno:

- Sviluppare competenze all'interno di un gruppo con interessi comuni,
- Condividere esperienze,
- Costruire una rete di contatti locali e internazionali in cui presentare i propri lavori, principalmente in formato digitale,
- Imparare a utilizzare le tecnologie digitali, compresi i social media, per presentare le proprie opere e la propria creatività,
- Preparare opere originali, foto e video che verranno raccolti in un sito web appositamente realizzato, che sarà promosso da almeno 6 organizzazioni in almeno cinque Paesi europei.

2.1.2 Descrizione dei Focus Group come Strumento di Ricerca

Per garantire un coinvolgimento significativo e partecipativo della popolazione target, il team di ricerca ha scelto di utilizzare i focus group in spazi sicuri come principale metodo di ricerca qualitativa. I focus group sono interviste strutturate di gruppo che coinvolgono un numero limitato di partecipanti (in questo caso, solitamente non più di 20 donne), accomunate da caratteristiche chiave rilevanti per lo studio. Questo formato ha permesso discussioni approfondite, condivisione di esperienze e generazione collettiva di idee.

Ogni organizzazione partecipante è stata incaricata di organizzare tre sessioni di focus group, coinvolgendo un totale di 15-20 donne. Le discussioni erano finalizzate non solo alla raccolta di dati sui bisogni e le barriere, ma anche a informare le partecipanti sul progetto più ampio e creare spazi di apprendimento reciproco e connessione.

I focus group presentano diversi vantaggi metodologici in questo contesto:

- Coinvolgimento diretto con il pubblico target, che consente ai ricercatori di ascoltare in prima persona le esperienze e le sfide uniche delle donne rifugiate e migranti.
- Flessibilità nell'approfondire temi complessi, specialmente quelli sensibili o sfumati che potrebbero non emergere in interviste individuali o questionari.

- Dinamiche di gruppo che favoriscono creatività e supporto reciproco, in linea con gli obiettivi del programma di sviluppo.

Per garantire una raccolta dati efficace ed etica, sono state stabilite le seguenti linee guida per lo svolgimento dei focus group:

- La portata degli argomenti deve essere calibrata in base al tempo disponibile (massimo 90 minuti), privilegiando pochi temi approfonditi.
- Il moderatore deve seguire uno schema predefinito, mantenendo neutralità e facilitando la conversazione senza intervenire attivamente.
- Un assistente deve prendere appunti o, se appropriato, le sessioni possono essere registrate per permettere al moderatore di concentrarsi sulla conduzione.
- È consigliata una pre-verifica delle domande per garantirne la chiarezza e la rilevanza culturale.
- Le domande devono seguire una sequenza logica: iniziare con informazioni generali, per poi approfondire bisogni, sfide e aspirazioni.

È fondamentale creare un ambiente accogliente, di supporto e sicuro affinché le partecipanti si sentano rispettate e a proprio agio.

La ricerca condotta nell'ambito di questo progetto si basa su una metodologia qualitativa e partecipativa, finalizzata a fare in modo che le prospettive delle donne migranti e rifugiate modellassero direttamente la struttura e gli obiettivi del programma. Lo strumento principale utilizzato è stato il focus group, che ha consentito discussioni ricche e approfondite e un'esplorazione collettiva delle esperienze, dei bisogni e delle aspirazioni condivise.

Elemento centrale di questa metodologia è stato il questionario guida, sviluppato per raccogliere risposte significative e narrative. Il questionario comprendeva 12 domande aperte, formulate con cura per esplorare diversi ambiti chiave:

- Contesto personale e percorso migratorio
- Sfide sociali e culturali
- Barriere all'accesso e alla partecipazione
- Bisogni relativi alla alfabetizzazione digitale e alle competenze creative
- Aspirazioni per lo sviluppo personale
- Idee per costruire comunità attraverso la creatività

Le domande non erano pensate solo per raccogliere informazioni, ma anche per stimolare la riflessione, il racconto e la comprensione reciproca tra le partecipanti. Questo approccio narrativo ha permesso alle donne di esprimere le proprie esperienze vissute con le proprie

parole, offrendo una visione più profonda delle situazioni individuali e delle tendenze comunitarie.

Oltre ai dati narrativi, sono state raccolte anche informazioni demografiche di base (età, livello di istruzione, status migratorio e Paese di origine), essenziali per contestualizzare i risultati e facilitare analisi comparative.

Domanda introduttiva suggerita per il moderatore:

“Puoi raccontarci qualcosa del tuo percorso come rifugiata o migrante in Europa (nel tuo Paese di accoglienza)?”

a. Ricerca sui bisogni:

1. Quali pensi siano le sfide più critiche che affrontano le donne rifugiate e migranti in Europa (nel tuo Paese)?
2. In che modo queste sfide influenzano la tua vita quotidiana e il tuo benessere?
3. Quali bisogni specifici delle donne rifugiate e migranti pensi che non siano adeguatamente soddisfatti in Europa (nel tuo Paese)?
4. Esistono barriere culturali o linguistiche nell'accesso ai servizi di supporto o alle risorse?
5. Quali difficoltà incontri nell'uso delle tecnologie digitali?
6. Quali competenze digitali ti piacerebbe sviluppare?
7. Quali competenze creative possiedi e come le utilizzi?
8. Quali ostacoli incontri nello sviluppo della tua creatività?
9. Quali attività o iniziative potrebbero aiutarti a usare la creatività per il tuo sviluppo personale?
10. Come immagini che i laboratori creativi possano rispondere a questi bisogni e sfide?
11. Quali sono le tue idee su come utilizzare la creatività per rafforzare il senso di comunità tra donne migranti/rifugiate?
12. Cosa ti ha spinto a partecipare a questi laboratori creativi? Quali sono le tue aspirazioni e obiettivi per il futuro?

b. Informazioni statistiche:

Età, livello di istruzione, status (rifugiata/migrante) e Paese di origine.

L'utilizzo di questo questionario strutturato ma flessibile ha permesso una comprensione più profonda delle esperienze vissute e dei bisogni inespressi delle donne. Inoltre, il formato del focus group, unito a domande accuratamente pensate, ha creato uno spazio sicuro e inclusivo per il dialogo, favorendo la condivisione e l'apprendimento reciproco.

Questo approccio ha permesso non solo di raccogliere le informazioni necessarie per lo sviluppo del programma, ma ha anche rispecchiato lo spirito partecipativo e di empowerment del



progetto. Le discussioni emerse nei focus group hanno contribuito a creare un senso di comunità tra le partecipanti, offrendo benefici immediati in termini di connessione, riconoscimento e ispirazione condivisa.



2.2 RISULTATI DELLA RICERCA.

2.2.1 Analisi dei Bisogni delle Donne Migranti e Rifugiate in Polonia (Varsavia)

Obiettivo della Ricerca

Gli incontri dei focus group con donne migranti e rifugiate avevano come obiettivo quello di discutere i bisogni fondamentali, sia legati all'integrazione sociale e allo status migratorio, sia connessi alla creatività, agli interessi personali e alle competenze artistiche. Gli incontri hanno offerto una piattaforma per condividere esperienze, sfide e bisogni, ma anche per sviluppare competenze comunicative all'interno di un gruppo con interessi comuni.

Partecipanti e Profili

Sono state raccolte oltre 30 risposte da donne migranti e rifugiate con origini e status diversi, provenienti da Ucraina, Etiopia, Eritrea, Iran, Uganda, Siria, Colombia e altri Paesi. Le partecipanti risiedevano presso i centri di accoglienza per ucraine a Varsavia e nei campi per rifugiati, come quello di Dębak.

L'età delle partecipanti variava dai 20 agli 80 anni. Circa il 60% delle donne erano sfollate provenienti dall'Ucraina, mentre le altre erano rifugiate in attesa della regolarizzazione della propria situazione giuridica.

Approccio Metodologico

Sono stati organizzati tre incontri di focus group nei mesi di marzo e aprile 2024. Gli incontri comprendevano discussioni di gruppo e, ove necessario, interviste individuali per garantire maggiore privacy. Le conversazioni si sono svolte in inglese, polacco e ucraino.

Inizialmente sono state raccolte informazioni statistiche: età, istruzione, status migratorio, professione, lingue parlate e Paese d'origine.

Per approfondire i bisogni, è stato utilizzato un questionario adattato al gruppo specifico e tradotto in ucraino per le partecipanti di origine ucraina.

La collaborazione continuativa con la comunità ucraina, attraverso workshop e incontri, ha permesso una comunicazione costante e un aggiornamento regolare sui loro bisogni, rendendo possibile la progettazione di attività sempre più mirate.

Domande e Risposte – Sintesi

1. Informazioni Statistiche

- Et : tra 20 e 80 anni
- Paesi di origine: Ucraina, Iran, Uganda, Etiopia, Eritrea, Colombia, Siria, ecc.
- Livello d'istruzione: primario, secondario e superiore (con prevalenza del secondario)

2. Bisogni di Sviluppo Personale

A. Domande aperte per i gruppi focus:

- Puoi raccontarci qualcosa del tuo background e del tuo percorso come rifugiata o migrante in Europa o in Polonia?
- Quali pensi siano le sfide pi  critiche che devono affrontare le donne rifugiate e migranti in Europa/Polonia?
- In che modo queste sfide influenzano la tua vita quotidiana e il tuo benessere?
- Quali bisogni specifici delle donne rifugiate e migranti pensi non siano adeguatamente soddisfatti in Europa/Polonia?
- Esistono barriere culturali o linguistiche nell'accesso ai servizi di supporto o alle risorse?
- Quali difficolt  incontri nell'utilizzo delle tecnologie digitali?
- Quali competenze digitali ti piacerebbe sviluppare?
- Quali abilit  creative possiedi e come le utilizzi?
- Quali ostacoli incontri nello sviluppo della tua creativit ?
- Quali attivit  o iniziative potrebbero aiutarti a usare la creativit  per lo sviluppo personale?
- Come immagini che i laboratori creativi possano rispondere a questi bisogni e sfide?
- Quali sono le tue idee per utilizzare la creativit  al fine di rafforzare il senso di comunit  tra le donne migranti/rifugiate?
- Cosa ti ha spinto a partecipare a questi laboratori creativi? Quali sono le tue aspirazioni e i tuoi obiettivi per il futuro?

B. Questionario: Competenze personali legate alla vita in un nuovo paese

(su una scala Likert, da "fortemente in disaccordo" a "fortemente d'accordo"):

1. Riesco ad adattarmi rapidamente a un nuovo posto e a usanze diverse
2. Mi sento sicura quando parlo con persone nuove
3. Riesco a prendere decisioni da sola quando ho un problema
4. So come affrontare le situazioni quando ho molte cose per la testa e mi sento stressata
5. Faccio facilmente nuove amicizie in un nuovo posto
6. Riesco a comunicare nelle questioni quotidiane nella lingua del paese in cui vivo

7. Cerco sempre di fare qualcosa da sola, anche quando è difficile
8. Riesco a organizzare bene il mio tempo per fare tutto ciò che devo fare
9. Comprendo le differenze tra le persone e riesco a collaborare con loro
10. Riesco a parlare e risolvere i problemi quando qualcosa va storto

Risultati Principali

Le partecipanti hanno condiviso esperienze molto diverse:

Alcune donne hanno attraversato il confine con la Bielorussia in modo irregolare e sono state collocate nel campo di transito di Dębak, isolato e difficile da raggiungere, con accesso limitato al cibo, pochi mezzi di trasporto e nessun contatto con la città.

Molte donne ucraine vivono dal 2022 nei centri di accoglienza e riportano frustrazione per l'inattività, la mancanza di lavoro, e difficoltà nell'inserimento scolastico dei figli.

Le donne segnalano mancanza di un senso di sicurezza, non solo materiale ma anche emotiva e sociale.

I bisogni più urgenti menzionati dalle donne includono problemi di salute (assistenza medica, medicinali), lavoro/denaro (opportunità di impiego, supporto economico), sicurezza (protezione da pericoli), necessità quotidiane (abbigliamento, articoli per l'igiene), istruzione (accesso alle scuole, materiali educativi), informazione (aggiornamenti sulla situazione, dove/come ottenere supporto), alloggio (rifugio, sistemazioni temporanee), trasporti (mezzi pubblici, mobilità), alimentazione (piatti nutrienti, generi alimentari), comunicazione e apprendimento della lingua polacca (telefoni, accesso a Internet).

Nel sondaggio relativo allo sviluppo individuale delle competenze e dei bisogni, la maggior parte delle partecipanti (75%) si è detta d'accordo con le affermazioni proposte. In alcuni casi, tuttavia, le risposte sono state prevalentemente negative, con risposte come "Non sono d'accordo" o "Sono parzialmente d'accordo", ad esempio rispetto alle affermazioni: "So come affrontare le situazioni quando ho molte cose per la testa e mi sento stressata" e "So parlare e risolvere i problemi quando qualcosa va storto".

Per quanto riguarda passioni, attività creative ed esperienze passate, le risposte più frequenti hanno riguardato musica, canto, artigianato, cucito, trucco, pittura, danza, teatro e visite ai musei. Le partecipanti hanno inoltre espresso interesse a migliorare le proprie competenze digitali.

3. Competenze e Bisogni Creativi

A. Quali sono i tuoi interessi? (su una scala da 1 a 10)

B. Quali altre idee hai per sviluppare la tua creatività?

1. Dipingere con olio, acrilici o acquerelli.
2. Disegnare con matita, carboncino, pastelli o pennarelli.
3. Illustrazione e fumetti.
4. Creare decorazioni, regali e oggetti di valore con materiali vari.
5. Tecniche di decoupage per decorare oggetti.
6. Intrecciare cestini, braccialetti o tappetini con materiali diversi.
7. Tecniche di macramè.
8. Modellare l'argilla a mano e creare le proprie opere in ceramica.
9. Dipingere e decorare ceramiche.
10. Scrapbooking – progettare album fotografici e creare layout creativi usando carte, adesivi, nastri e altre decorazioni.
11. Creazione di gioielli – usare materiali vari come perline, fili e pelle per progettare gioielli unici.
12. Tecniche di creazione di gioielli, come il soutache o il wire wrapping.
13. Nozioni base di fotografia e composizione dell'immagine.
14. Esplorazione di diversi tipi di fotografia come il ritratto, il paesaggio e la fotografia astratta.
15. Decorazione di torte e preparazione di dessert colorati.
16. Creazione di composizioni artistiche con i piatti.
17. Progettare e cucire i propri vestiti.
18. Modificare i vestiti e creare capi d'abbigliamento unici.
19. Apprendere diverse tecniche di trucco, da quelle quotidiane a quelle artistiche.
20. Sperimentare con colori, ombre e stili di trucco.
21. Gestire un blog artistico e condividere i propri progetti creativi.

Risultati:

Tutte le proposte, come menzionato in precedenza, sono state considerate gli hobby preferiti. La maggior parte delle partecipanti ha indicato che ama dipingere, creare decorazioni e oggetti fai-da-te per la casa, realizzare gioielli, truccare e acconciare i capelli.

2.2.2 Analisi dei bisogni delle donne migranti e rifugiate in Polonia (Jelenia Góra)

Obiettivo della ricerca

Lo scopo di questa ricerca è identificare e comprendere i bisogni generali delle donne rifugiate e immigrate per progettare un programma di sviluppo su misura. Questo programma mira a rafforzare le loro competenze relazionali e digitali, stimolando allo stesso tempo la creatività attraverso strumenti innovativi. Raccogliendo intuizioni da un gruppo rappresentativo di donne, la ricerca intende garantire che i laboratori affrontino efficacemente le sfide e le aspirazioni di questa comunità, offrendo un supporto significativo e strumenti di empowerment.

Partecipanti e profilo

Lo studio ha coinvolto 16 donne residenti a Jelenia Góra, di cui 14 provenienti dall'Ucraina e due dalla Bielorussia. Quattro di loro possedevano lo status di rifugiate e la maggior parte (60%) aveva un'istruzione superiore. Le partecipanti erano di età varia: metà aveva meno di 35 anni, tre erano nella fascia 36-49 anni e cinque avevano più di 50 anni.

Approccio della ricerca

La metodologia utilizzata è stata quella delle discussioni di gruppo (focus group), considerate lo strumento principale per esplorare i bisogni e le prospettive delle donne rifugiate e immigrate. I focus group hanno offerto un ambiente interattivo e faccia a faccia in cui le partecipanti hanno condiviso esperienze, difficoltà e aspirazioni, conoscendo allo stesso tempo il progetto. Sono stati condotti tre incontri di gruppo, coinvolgendo in totale 16 donne.

Gli argomenti e le domande sono stati selezionati e organizzati in modo logico per facilitare discussioni approfondite durante le sessioni della durata di un'ora e mezza. Il moderatore ha guidato le discussioni senza partecipare attivamente, ed è stato affiancato da un assistente incaricato delle registrazioni. È stata creata un'atmosfera amichevole e di supporto per incoraggiare il dialogo aperto.

Le partecipanti sono state selezionate per rappresentare il gruppo locale di donne immigrate e rifugiate, tenendo conto di fattori come età, istruzione, status e paese di origine. L'attenzione si è concentrata su donne con esperienze in attività creative o passioni artistiche, in linea con l'obiettivo del programma di valorizzare la creatività, sviluppare competenze e promuovere l'integrazione sociale.

Domande poste e risposte aggregate delle partecipanti (donne):

Quali problemi affronti come rifugiata/immigrata in Polonia, a Jelenia Góra?

Qual è la difficoltà più grande nella tua vita quotidiana?

- Difficoltà finanziarie: includono tasse elevate, accesso limitato alle cure mediche e la necessità di lavorare molte ore per mantenersi.
- Mancanza di tempo per hobby e sviluppo personale: il lavoro occupa la maggior parte del tempo, impedendo di coltivare le proprie passioni.
- Barriera linguistica: rende difficile la comunicazione e la gestione delle questioni ufficiali.
- Mancanza di conoscenza del mercato e su come vendere efficacemente i propri prodotti: non sanno come promuovere l'artigianato e raggiungere potenziali clienti.
- Bassa autostima: si sentono svalutate (spesso svolgono lavori poco qualificati rispetto alle loro competenze).
- Differenze nello stile di vita: la vita in Polonia è diversa rispetto a quella nei paesi di origine.
- Nostalgia della propria casa e delle persone care: lasciare la famiglia e gli amici rappresenta una sfida emotiva importante.

Quali talenti e abilità artistiche possiedi?

Come utilizzi la tua creatività nella vita quotidiana?

- Realizzazione di oggetti artigianali: come bambole cucite a mano, giocattoli all'uncinetto, portacandele, ecc. Hanno menzionato molte tecniche differenti.
- Pittura: esprimono la propria creatività attraverso la pittura di quadri.
- Fotografia: organizzano servizi fotografici in studio e all'aperto.
- Make-up artistico, ricostruzione unghie.
- Insegnamento: hanno esperienza nell'insegnamento sia a bambini che ad adulti.

Quanto ti senti competente nell'uso del computer e di Internet?

Quali competenze digitali ti piacerebbe sviluppare?

- Le partecipanti hanno mostrato livelli diversi di alfabetizzazione digitale. Alcune usano già Internet per scopi professionali, come cercare clienti o promuovere le proprie attività. Altre stanno appena iniziando ad apprendere le competenze digitali di base.
- Tutte le donne hanno espresso il desiderio di sviluppare le proprie competenze digitali. Vorrebbero imparare a creare siti web, gestire profili sui social media e utilizzare strumenti digitali per promuovere le proprie attività, tra le altre cose.

Commenti aggiuntivi:

- Le donne si sentono svalutate nel nuovo paese.
- Sentono di non avere opportunità per usare le proprie competenze ed esperienze.
- Desiderano condividere la propria cultura e tradizione con gli altri.
- Avvertono il bisogno di costruire relazioni con altre donne in situazioni simili e con la comunità locale.

Quali attività o iniziative potrebbero aiutarti a sviluppare i tuoi talenti?**Quali laboratori creativi ti interesserebbero?**

Per sviluppare i talenti e favorire la creatività, sono state proposte diverse attività e iniziative:

1. Sviluppo delle competenze digitali

Organizzazione di laboratori digitali che aiutino le donne a sviluppare competenze digitali e ad utilizzare efficacemente Internet per scopi professionali e creativi.

2. Formazione sul marketing

Offerta di corsi di formazione per promuovere l'artigianato e altri prodotti creativi, sia online che offline, fornendo alle donne gli strumenti per raggiungere un pubblico più ampio e creare una presenza sul mercato.

3. Supporto linguistico

Attivazione di corsi di lingua polacca per migliorare la comunicazione e facilitare la gestione della vita quotidiana.

4. Opportunità di networking

Organizzazione di incontri ed eventi per costruire relazioni tra donne immigrate e con le comunità locali. Questi incontri possono favorire la collaborazione, il sostegno reciproco e lo scambio di idee.

5. Piattaforma per la condivisione culturale

Creazione di una piattaforma online dove le donne possano condividere la propria cultura, le tradizioni e le opere creative, promuovendo il dialogo interculturale e valorizzando i loro talenti.

6. Laboratori creativi

Laboratori focalizzati su competenze artistiche specifiche come il fai-da-te, la pittura, la fotografia e altre attività artistiche in linea con gli interessi delle partecipanti. Questi laboratori mirano a stimolare la creatività e a permettere alle donne di sviluppare e valorizzare le proprie passioni creative.

2.2.3 Ricerca sui bisogni delle donne immigrate e rifugiate in Italia

Obiettivo della ricerca

Lo studio mirava a esplorare le competenze, i bisogni, le sfide e le aspirazioni delle donne con background migratorio residenti nell'Italia meridionale, in particolare a Palermo, in Sicilia. L'attenzione si è concentrata sulla comprensione della loro autopercezione, degli ostacoli all'integrazione e dell'interesse verso opportunità di sviluppo creativo e professionale.

Partecipanti e profili

Lo studio ha coinvolto 14 donne di età compresa tra i 18 e i 35 anni, provenienti da Paesi come Bangladesh, Ghana, Gambia, Nigeria e Burkina Faso. Il periodo di permanenza in Italia variava da 1 a 10 anni, e tutte, tranne due, erano immigrate direttamente dai Paesi d'origine.

Il gruppo presentava una diversità nei livelli di istruzione, dall'educazione di base alla laurea, e nella conoscenza linguistica: tre erano madrelingua inglese e, in generale, la conoscenza dell'italiano era limitata a un livello elementare. Due partecipanti possedevano qualifiche specifiche in make-up e agricoltura. Nessuna aveva la patente di guida, ma tutte avevano regolare permesso di soggiorno.

Le competenze principali identificate includevano: cucina, gestione della casa, cura dei bambini, creatività, disegno e tatuaggi all'henné. Le aree in cui desideravano sviluppare competenze includevano: apprendimento della lingua italiana, patente di guida e alfabetizzazione digitale.

Approccio

I dati sono stati raccolti online. Lo studio si è basato su autovalutazioni qualitative da parte delle partecipanti, che hanno raccontato le loro esperienze personali, le competenze e i bisogni percepiti, nonché il loro punto di vista sull'integrazione e l'occupazione.

Risultati

Le partecipanti hanno riferito di affrontare ostacoli significativi, tra cui una limitata conoscenza della lingua, differenze culturali e instabilità economica. Le difficoltà di accesso ai servizi di supporto sono state attribuite alla complessità burocratica e a problemi di comunicazione.

I bisogni non soddisfatti includevano: formazione professionale, opportunità di lavoro e servizi per l'infanzia, seguiti da iniziative di integrazione sociale, supporto per la salute mentale e assistenza abitativa.

È emerso un forte interesse per i laboratori creativi (es. disegno, creazione di gioielli, blogging, fotografia, trucco, decorazione di torte, pittura, artigianato di recupero, decoupage, macramè,

cucito e ceramica). Anche se la maggior parte non aveva esperienza lavorativa pregressa, molte hanno espresso interesse per l'impiego in ambito creativo.

La metà delle partecipanti era attivamente alla ricerca di lavoro, principalmente nei settori: assistenza all'infanzia, vendita al dettaglio, cucina, make-up e moda.

Sebbene generalmente soddisfatte della vita in Italia, le partecipanti ritenevano che i servizi istituzionali e sociali non fossero sufficientemente di supporto nella ricerca del lavoro e nel soddisfacimento dei bisogni economici. Gli ostacoli percepiti allo sviluppo professionale includevano: difficoltà economiche, scarse opportunità, barriere linguistiche e paura di fallire.

2.2.4 Ricerca sui bisogni delle donne immigrate e rifugiate in Austria

Obiettivo della ricerca

La ricerca mirava a esplorare le esperienze, i bisogni, le competenze e le aspirazioni delle donne con background migratorio o di rifugiate che vivono nel sud dell'Austria, in particolare nella regione della Stiria (Steiermark), dove ha sede l'organizzazione InterAktion. Lo studio si è concentrato sulle sfide legate all'integrazione, all'autopercezione, alle competenze digitali e creative, e alla motivazione a partecipare ad attività di sviluppo personale.

Partecipanti e profili

Lo studio ha coinvolto 15 donne di età compresa tra 25 e 44 anni. I dati sono stati raccolti online da 10 donne con background migratorio e in presenza da 5 donne rifugiate.

I due gruppi mostravano differenze significative in termini di istruzione, conoscenza linguistica e autopercezione. Tutte le donne migranti avevano un'istruzione a livello universitario. Al contrario, le donne rifugiate avevano un'istruzione assente, di base o solo secondaria.

Tra le donne migranti, la conoscenza dell'inglese era generalmente elevata: due erano madrelingua e altre due si autovalutavano a livello madrelingua. La conoscenza del tedesco era principalmente intermedia, con una sola madrelingua. Le donne rifugiate riportavano una conoscenza del tedesco da base a intermedia e solo una aveva una buona conoscenza dell'inglese.

Per quanto riguarda le competenze digitali, le donne migranti si valutavano come altamente competenti. Le difficoltà segnalate riguardavano aree specifiche, come la mancanza di conoscenze su Excel o l'accesso a corsi avanzati in programmazione, cybersecurity, marketing digitale, intelligenza artificiale, editing foto/video e graphic design. Le donne rifugiate, invece, avevano competenze digitali di base e accesso limitato a dispositivi. Una donna rifugiata ha espresso interesse per la programmazione.

La creatività era percepita positivamente da entrambi i gruppi. Alcune donne erano già attive in arti visive, danza, scrittura o performance. Hanno proposto idee per laboratori creativi tra cui: fai da te, teatro, scrittura creativa, storytelling, collage, disegno, riuso creativo (upcycling) di mobili, grafica, creazione di gioielli, danza, poesia, fotografia, canto e cucina.

Sebbene il concetto di "creatività" fosse inizialmente poco familiare per alcune donne rifugiate, dopo aver ricevuto esempi, sono riuscite a identificarsi con esso e a proporre idee.

Approccio

I dati sono stati raccolti attraverso metodi misti, online e di persona. Dieci donne migranti hanno partecipato compilando moduli online, mentre cinque donne rifugiate sono state intervistate faccia a faccia. Lo studio si è basato su autovalutazioni qualitative per comprendere le sfide, il livello di competenze e gli interessi nello sviluppo personale e professionale delle partecipanti.

Risultati

Le partecipanti di entrambi i gruppi hanno indicato le barriere linguistiche e culturali, insieme all'instabilità economica, come principali sfide che influenzano la loro vita quotidiana e il benessere.

I bisogni più frequentemente segnalati come non soddisfatti in Austria erano:

- Formazione professionale e opportunità di lavoro
- Servizi per l'infanzia
- Programmi di integrazione sociale
- Supporto per la salute mentale e assistenza abitativa

Molte hanno dichiarato di avere difficoltà ad accedere ai servizi di supporto a causa delle procedure burocratiche e delle barriere linguistiche.

Nonostante le differenze di background, entrambi i gruppi hanno espresso interesse per la partecipazione a laboratori creativi, motivati dalla possibilità di acquisire competenze, migliorare l'occupabilità e costruire un senso di comunità.

I fattori motivanti per la partecipazione includevano incentivi economici, prospettive lavorative, interazione sociale e accesso ai servizi per l'infanzia. Alcune partecipanti hanno osservato che anche l'orario e le condizioni meteorologiche influenzavano la loro possibilità di partecipare. Sebbene i due gruppi differissero per istruzione e competenze digitali, un formato laboratoriale pratico si è rivelato una potenziale modalità per superare le barriere linguistiche, favorire la cooperazione e sostenere l'apprendimento condiviso.

2.2.5 Ricerca sui bisogni delle donne immigrate e rifugiate in Belgio

Obiettivo della ricerca

L'obiettivo era incontrare donne migranti per discutere e comprendere le loro competenze iniziali in ambito creativo e informatico, nonché le loro sfide e bisogni, al fine di proporre un supporto su misura per il loro benessere, inclusione e integrazione nella società ospitante.

Approccio

L'attenzione si è concentrata su donne migranti con esperienza o passione per l'arte e la creatività. Per dare voce a tutte le partecipanti, sono stati organizzati tre piccoli gruppi di discussione nei giorni 18, 19 e 29 aprile 2024. Ogni sessione è durata 2 ore.

Partecipanti e profili

A Liegi sono state coinvolte 22 donne con differenze significative in termini di status amministrativo (alcune rifugiate, altre richiedenti asilo e alcune senza documenti), competenze creative, sfide e bisogni.

Domande e risposte – Sintesi

Quali pensi siano le sfide più critiche che affrontano le donne rifugiate e immigrate in Europa?

Discriminazione ed esclusione (nell'istruzione, formazione, lavoro, alloggio e risorse finanziarie), ostacoli legali e amministrativi, violenza di genere, accesso ai servizi sanitari, riconoscimento dei diplomi e delle qualifiche.

Come influiscono queste sfide sulla tua vita quotidiana e sul tuo benessere?

Mancanza di opportunità, problemi di salute, esaurimento emotivo, esclusione, precarietà e povertà.

Quali bisogni specifici delle donne rifugiate e immigrate ritieni non siano adeguatamente soddisfatti in Europa?

Asilo, occupazione, assistenza sanitaria, servizi per l'infanzia, accesso all'informazione, formazione informatica, attrezzature digitali, istruzione, corsi di lingua, alloggio, autonomia economica, protezione legale.

Ci sono barriere culturali o linguistiche per accedere ai servizi o alle risorse di supporto?

Sì. È necessario avere un buon livello linguistico per proseguire gli studi, trovare lavoro e

accedere ai servizi amministrativi e sociali, compresi i servizi di interpretazione per contesti sociali particolari e un approccio interculturale.

Quali difficoltà incontri nell'uso delle tecnologie digitali?

Mancanza di computer, nessuna connessione a internet (per chi vive nei centri di accoglienza), competenze digitali minime, mancanza di alfabetizzazione digitale e finanziaria (es. pagamenti online).

Quali competenze digitali vorresti sviluppare?

Alfabetizzazione digitale e finanziaria, e-banking, pacchetto Office, strumenti collaborativi, e-marketing, Illustrator, Photoshop, Canva e web design.

Quali competenze creative possiedi e come le utilizzi?

Cucito, fotografia, pittura, cucina, web design, styling, creazione di modelli, parruccheria, musica tradizionale e danza culturale.

Alcune donne praticano il cucito nelle loro associazioni, la pittura in piccoli gruppi di artiste, cucinano a casa o lavorano come cuoche informali durante feste. Altre non hanno alcuna possibilità di utilizzare le loro competenze creative.

Quali ostacoli incontri nello sviluppo della tua creatività?

Mancanza di organizzazioni/piattaforme a supporto di artigiane e artiste, barriere legali e amministrative, assenza di mercato, mancanza di un quadro imprenditoriale e di attrezzature.

Quali attività o iniziative potrebbero aiutarti a usare la creatività per lo sviluppo personale?

Laboratori tematici, mentorship (tutoraggio), networking, corsi di formazione imprenditoriale, eventi interculturali, esposizioni, festival e formazione digitale.

Come immagini dei laboratori creativi in grado di rispondere a questi bisogni e sfide?

Sarebbero un'opportunità per incontrare altre donne creative e imparare le une dalle altre. Questo stimolerebbe la nostra creatività. Potremmo esplorare insieme il mercato.

Quali sono le tue idee per usare la creatività per rafforzare il senso di comunità tra donne immigrate/rifugiate?

L'arte di sensibilizzazione tematica può promuovere diversità, inclusione e coesione sociale. Un premio potrebbe incentivare la creatività comunitaria.

Cosa ti ha spinto a partecipare a questi laboratori creativi? Quali sono le tue aspirazioni e obiettivi per il futuro?

È sempre utile incontrare altre persone, raccogliere informazioni, fare rete e acquisire nuove competenze.

Alcune donne desiderano sviluppare competenze creative e digitali come hobby, altre vogliono utilizzarle per trovare lavoro o raggiungere l'indipendenza economica.

2.2.6 Ricerca sui bisogni delle donne immigrate e rifugiate a Cipro

Informazioni sul gruppo target

Nell'ambito del progetto REMCREAD, è stato condotto un focus group con donne migranti provenienti da Nepal, India e Sri Lanka, residenti a Cipro da un periodo compreso tra 11 mesi e 9 anni. Le partecipanti avevano un'età compresa tra 26 e 50 anni e dimostravano livelli di conoscenza dell'inglese variabili, dal livello base all'avanzato. La conoscenza del greco era limitata a poche frasi basilari. Solo una donna possedeva una patente di guida cipriota, indicando difficoltà legate alla mobilità e all'indipendenza.

Sfide, bisogni e ostacoli

La maggior parte delle donne era impiegata in lavori domestici, tra cui assistenza agli anziani, cucina e pulizie. Nonostante l'impiego, hanno espresso un forte desiderio di crescita personale e professionale. I loro obiettivi includono:

- Migliorare le competenze in inglese,
- Imparare il greco,
- Sviluppare le competenze digitali (uso di computer e smartphone),
- Conoscere i propri diritti come lavoratrici,
- Ottenere la patente di guida,
- Esplorare vocazioni creative come la nail art, la parruccheria e la creazione di candele.

Principali ostacoli evidenziati:

- Barriere linguistiche e differenze culturali,
- Incertezza legata allo status lavorativo e di residenza,
- Restrizioni imposte dai datori di lavoro che influenzano negativamente il benessere mentale,
- Tempo libero limitato a causa degli orari lavorativi intensi,
- Alti costi della vita che rendono difficile investire in formazione e istruzione.

Un problema particolarmente significativo sollevato dalle partecipanti è la difficoltà di far venire i propri figli a Cipro. Le lunghe ore di lavoro lasciano poco tempo per la vita familiare, causando

disagio emotivo e un indebolimento dei legami familiari, con conseguenti effetti negativi sulla salute mentale e sul funzionamento quotidiano.

Bisogni educativi e interessi creativi

Le partecipanti hanno espresso insoddisfazione per la limitata disponibilità di supporto formativo iniziale, in particolare per i corsi di lingua greca e la formazione professionale, al momento del loro arrivo a Cipro. L'accesso a queste risorse avrebbe facilitato notevolmente il processo di integrazione e migliorato le prospettive occupazionali.

Hanno mostrato grande interesse per laboratori pratici e creativi, considerandoli opportunità di sviluppo professionale. Tuttavia, affrontano ostacoli come:

- Barriere linguistiche,
- Difficoltà di adattamento culturale,
- Mancanza di opportunità lavorative nei settori di interesse,
- Limiti economici che ostacolano l'accesso alla formazione.

Conclusioni e raccomandazioni

Le informazioni emerse dal focus group saranno utilizzate per lo sviluppo continuo del progetto REMCREAD, in particolare nella progettazione di programmi formativi su misura. Questi programmi mirano a sostenere lo sviluppo professionale e l'integrazione sociale delle donne migranti a Cipro. Affrontando i loro reali bisogni, il progetto potrà meglio supportare le partecipanti nel perseguire con successo i propri obiettivi personali e professionali.

2.3 SINTESI COMPARATIVA DEI RISULTATI DELLA RICERCA TRAMITE FOCUS GROUP

1. Diversità dei gruppi di partecipanti

I focus group hanno coinvolto numerose donne migranti e rifugiate, invitate da sei organizzazioni attive in Polonia (Varsavia e Jelenia Góra), Austria, Cipro, Italia e Belgio.

La diversità si è manifestata in vari aspetti:

- **Paesi di origine:** Le partecipanti provenivano da Ucraina, Etiopia, Eritrea, Iran, Uganda, Bangladesh, Ghana, Gambia, Nigeria, Burkina Faso, Nepal, India, Sri Lanka, Colombia, Siria e Bielorussia.
- **Status migratorio:** I gruppi comprendevano rifugiate, richiedenti asilo, migranti con e senza documenti.
- **Tempo di permanenza:** Da donne appena arrivate (11 mesi) a residenti da lungo tempo (fino a 10 anni).
- **Fascia d'età:** Le partecipanti avevano un'età compresa tra i 18 e gli 80 anni.
- **Livelli di istruzione:** Variavano dall'assenza di istruzione formale a titoli universitari.
- **Situazione lavorativa e abitativa:** Alcune donne vivevano in centri di accoglienza o rifugi (Varsavia, Belgio), altre erano più stabili o impiegate, spesso in ambito domestico e in condizioni precarie.

2. Esigenze comuni riscontrate in tutti i gruppi

Nonostante le differenze nei contesti locali, le partecipanti hanno evidenziato esigenze condivise:

- **Apprendimento linguistico:** Soprattutto della lingua del paese ospitante (polacco, tedesco, greco, italiano), vista come chiave per l'integrazione e l'autonomia.
- **Opportunità lavorative:** Accesso all'occupazione, riconoscimento dei titoli di studio e formazione professionale.
- **Servizi per l'infanzia:** La mancanza di accesso a servizi di cura dei figli limita la formazione e l'impiego.
- **Competenze digitali:** Interesse nell'apprendere competenze digitali di base e avanzate per uso personale, lavorativo e imprenditoriale.
- **Alloggio sicuro e stabilità legale:** Richiesta diffusa di supporto per l'alloggio e per la regolarizzazione della propria posizione giuridica.
- **Salute mentale e supporto emotivo:** Sentimenti di solitudine, stress e disagio emotivo, spesso legati alla separazione familiare.

3. Creatività e integrazione

Tutti i gruppi hanno riconosciuto la creatività come ambito importante per lo sviluppo personale.

Le aree di interesse includevano:

- **Artigianato, cucito, creazione di gioielli** – particolarmente comuni in Polonia, Belgio, Austria, Cipro e Italia.
- **Trucco, acconciature, nail art** – riscontrati in modo rilevante a Cipro, in Italia e a Jelenia Góra.
- **Pittura, disegno, fotografia** – diffuse in tutti i gruppi, spesso viste come strumenti di espressione personale.
- **Scrittura creativa, narrazione, danza, musica** – sottolineate in Austria e Belgio.

Ostacoli allo sviluppo creativo: Mancanza di tempo (per via del lavoro), materiali, strumenti, conoscenze su come monetizzare le competenze e carenza di supporto legale o istituzionale.

4. Partecipazione, motivazioni ed aspettative

Le motivazioni che hanno spinto le donne a partecipare ai laboratori creativi o educativi sono state simili nei diversi paesi:

- Acquisire competenze utili per l'impiego o l'autoimpiego
- Creare un senso di appartenenza e sostegno tra pari
- Avere uno spazio sicuro per esprimersi
- Ricostruire l'autostima e la propria visibilità nella società ospitante
- Superare le barriere linguistiche attraverso formati pratici e partecipativi

Fattori pratici come orari, disponibilità di servizi per l'infanzia e trasporti hanno influenzato la partecipazione.

5. Conclusioni

I focus group hanno evidenziato che, pur affrontando sfide diverse a seconda dello status legale, del background e del paese ospitante, le donne migranti e rifugiate condividono bisogni e aspirazioni fondamentali. Tutte le partecipanti hanno espresso con forza il desiderio di:

- Vedere riconosciute le proprie competenze e i propri diritti
- Avere accesso a opportunità formative e lavorative
- Disporre di spazi per connettersi, condividere ed esprimersi creativamente

Per sostenerle efficacemente, è essenziale progettare programmi inclusivi, flessibili e culturalmente sensibili, adattati alle esperienze eterogenee di questi gruppi.

3. METODI E PROGRAMMI SVILUPPATI DAI PARTNER

Le ricerche condotte dalle organizzazioni partner hanno evidenziato un'ampia diversità tra le donne migranti e rifugiate, in particolare per quanto riguarda il livello di istruzione, le competenze linguistiche, le situazioni di vita e i bisogni di sviluppo. Di conseguenza, ogni organizzazione ha progettato un programma specifico per rafforzare le competenze creative e digitali delle partecipanti, adattandolo al contesto locale.

Questi programmi mirano a favorire la partecipazione attiva delle donne nella vita sociale e professionale, a migliorare le loro competenze relazionali e digitali e a promuovere la loro indipendenza e integrazione nelle comunità locali. Un'attenzione particolare è rivolta alla creatività, promossa attraverso metodi di educazione non formale. Lo sviluppo e la sperimentazione di approcci diversi permettono al progetto di generare strumenti efficaci e innovativi, da condividere con altre organizzazioni che lavorano con donne migranti e rifugiate.

3.1 PANORAMICA DEL PROGRAMMA SVILUPPATO DA FDS (POLONIA)

Il ciclo di laboratori si basa sull'apprendimento pratico e sull'esplorazione culturale attraverso diversi mezzi creativi. Ogni sessione è pensata per rafforzare le competenze e la creatività delle partecipanti, promuovendo al contempo la collaborazione e l'interazione con pratiche culturali diversificate.

1. Laboratorio creativo di bambole artigianali

Le partecipanti si immergono nell'arte della creazione di bambole, imparando tecniche di cucito e lavorazione manuale per realizzare bambole personalizzate. Si esplorano anche i significati culturali, come quello della bambola tradizionale ucraina "motanka". Il laboratorio stimola la creatività e la motricità fine attraverso la manualità, e si conclude con un momento di condivisione e riflessione collettiva.

2. Cucina una storia: lo storytelling attraverso le ricette

Questo laboratorio culinario unisce narrazione e cucina, permettendo alle partecipanti di preparare piatti ispirati a racconti e tradizioni. Interpretando gli elementi delle storie attraverso la cucina, si apprendono tecniche culinarie e si rafforzano i legami tra cibo e cultura. Il processo collaborativo favorisce il lavoro di squadra e il pensiero creativo, culminando in una degustazione condivisa.

3. Sacchetti rilassanti fai-da-te e movimento consapevole

Uno spazio dedicato alla cura di sé, dove le partecipanti realizzano sacchetti profumati artigianali e sperimentano movimenti leggeri e tecniche di respirazione. Il laboratorio

promuove la connessione con il proprio corpo e l'espressione personale, fornendo strumenti per la gestione dello stress nella quotidianità.

4. Laboratorio di bigiotteria con perline

Un'attività focalizzata sulla creazione di gioielli con perline, che rafforza la precisione manuale e il senso estetico. Le partecipanti imparano tecniche base per infilare perline e creare accessori personalizzati. Alla fine, è previsto un momento di presentazione e discussione sui lavori realizzati e sulle difficoltà incontrate.

5. Snack & Share: spuntini sani e storie condivise

Un laboratorio conviviale in cui le partecipanti preparano snack salutari, condividono passioni e idee creative legate alla cucina. L'attività sostiene lo sviluppo delle competenze comunicative in un contesto informale e accogliente.

6. Crea la tua borsa

Laboratorio pratico in cui le partecipanti imparano a cucire una borsa, combinando tecniche di pittura su tessuto, cucito base e design personalizzato. Le partecipanti imparano a leggere un cartamodello, dipingere e decorare la propria borsa. L'attività si conclude con una riflessione collettiva sul processo creativo.

Tutti questi laboratori insieme offrono un'esperienza ricca e significativa, che intreccia creatività, sviluppo di competenze e valorizzazione culturale, creando uno spazio sicuro e stimolante per le partecipanti.

| Titolo dell'attività | Laboratorio creativo di bambole artigianali. |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduzione | In questo laboratorio, le partecipanti impareranno a progettare e realizzare bambole fatte a mano utilizzando una varietà di materiali, tra cui tessuto, filo e imbottitura. L'attività stimola la creatività e l'apprendimento pratico, offrendo un'esperienza personalizzata. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare abilità nel cucito e nelle tecniche di lavorazione artigianale. ● Stimolare la creatività attraverso la progettazione di bambole uniche. ● Migliorare la motricità fine tramite cuciture a mano e assemblaggio. ● Scoprire il significato culturale della creazione di bambole, come la bambola ucraina "motanka". |

| | |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Metodi didattici innovativi</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Attività manuali con guida individuale. ● Utilizzo di ispirazioni basate su storie per progettare le bambole. ● Feedback tra pari e condivisione collaborativa dei progetti. |
| <p>Strumenti/Materiali</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Ritagli di tessuto (cotone, feltro) ● Aghi da cucito e filo ● Bottoni, nastri, perline per la decorazione ● Materiale da imbottitura (cotone o sintetico) ● Forbici, colla |
| <p>Descrizione dettagliata dell'attività</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduzione alle tecniche base di creazione di bambole (cucitura, imbottitura, assemblaggio). 2. Le partecipanti progettano la propria bambola realizzando schizzi. 3. Scelta dei tessuti e dei materiali per il corpo e l'abbigliamento della bambola. 4. Cucitura del corpo della bambola e attacco degli arti. 5. Imbottitura della bambola e chiusura delle cuciture. 6. Aggiunta di tratti del viso, capelli e accessori utilizzando vari elementi decorativi. 7. Condivisione dei progetti con il gruppo per ricevere feedback. |
| <p>Valutazione dell'attività del laboratorio</p> | <p>Questionario</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Valutazione basata su creatività, abilità manuale e impegno. ● Riflessione individuale delle partecipanti su ciò che hanno imparato. ● Discussione di gruppo sulle difficoltà incontrate e sui successi ottenuti. |
| <p>Lecture di approfondimento</p> | <p>Articoli sulla storia della creazione di bambole ed il significato culturale.</p> <p>Video tutorial: Motanka doll – How to make Ukrainian amulet Family keeper (youtube.com)</p> <p>The history of Motanka, a traditional Ukrainian guardian doll. – Ukieology Fashion and Decor</p> |

| Titolo dell'attività | Cucina una storia: lo Storytelling attraverso le ricette |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduzione | Le partecipanti realizzeranno piatti ispirati a storie o racconti culturali. Ogni pietanza rifletterà un elemento del racconto scelto, promuovendo una combinazione tra arte culinaria e narrazione. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> ● Imparare tecniche culinarie di base. ● Comprendere i legami culturali tra cibo e narrazione. ● Stimolare il pensiero creativo trasformando racconti in creazioni culinarie. |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> ● Creazione di pasti ispirati a racconti: cucinare basandosi su trame specifiche. ● Collaborazione in coppia o in piccoli gruppi per realizzare un piatto ispirato a una storia. |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> ● Utensili da cucina (coltelli, pentole, padelle) ● Ingredienti basati sulle storie scelte ● Schede delle ricette ● Libri di racconti o copioni |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ol style="list-style-type: none"> 1. Scegliere una storia o una fiaba su cui basare la preparazione. 2. Analizzare la trama e riflettere su come rappresentare diversi elementi del racconto attraverso il cibo (es. un dolce che simboleggia il lieto fine). 3. Raccogliere gli ingredienti e pianificare la struttura del piatto. 4. Preparare il piatto seguendo le indicazioni dei formatori. 5. Presentare il piatto e spiegare il collegamento con la storia. 6. Degustazione di gruppo e feedback. |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | <p>Questionario</p> <p>Valutazione dei partecipanti basata sulla creatività, sulla collaborazione e lavoro di squadra e sulla capacità di integrare elementi della narrazione nella ricetta.</p> <p>Discussione di gruppo sul modo in cui il cibo può raccontare una storia.</p> |

| | |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Letture di approfondimento | <p>Libri e articoli sul simbolismo del cibo in differenti culture.</p> <p>Food: How Cultures Eat And What It Means - Cultural Awareness International</p> <p>Food Culture: 36 Culinary Traditions Around the Globe (littera24.com)</p> |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Titolo dell'attività | Sacchetti rilassanti fai-da-te e movimento consapevole |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduzione | <p>Il laboratorio crea uno spazio per le donne migranti dove esplorare semplici tecniche di cura di sé attraverso i sensi.</p> <p>Realizzando sacchetti profumati fai-da-te e praticando movimenti dolci e tecniche di respirazione, le partecipanti imparano a connettersi con il proprio corpo, esprimersi e portare nella quotidianità pratiche calmanti e rigeneranti.</p> |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> • Imparare a creare un sacchetto profumato artigianale utilizzando essenze calmanti come lavanda, camomilla o menta. • Comprendere i benefici dell'olfatto e del tatto nella riduzione dell'ansia e nel sostegno all'equilibrio emotivo. • Usare l'espressione creativa e l'esperienza sensoriale per rafforzare la connessione con sé stesse. |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> • Pratica corporea di stretching dolce e respirazione consapevole per interiorizzare fisicamente le tecniche di auto-cura. • Creatività manuale attraverso attività fai-da-te, che favorisce il senso di appartenenza, la creatività e l'empowerment. • Apprendimento basato sui sensi: tatto, olfatto e movimento coinvolgono più sensi per rafforzare l'apprendimento e il benessere. |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> • Piccoli quadrati di tessuto (cotone o mussola) o sacchetti già cuciti • Petali di fiori secchi o erbe aromatiche: lavanda, camomilla, petali di rosa, menta, rosmarino • Oli essenziali (opzionali per intensificare leggermente il profumo) • Spago naturale o nastri • Forbici, piccoli cucchiaini |

| | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduzione alle erbe e ai profumi calmanti. 2. Creazione del sachet fai-da-te. 3. Scegli le erbe in base alle tue preferenze o a un legame emotivo. Mescola e riempi il sachet. 4. Aggiungi un tocco personale — decora con un simbolo, un nome o una parola rilassante. Chiudi con il nastro e conservalo o regalalo. 5. Incoraggia la condivisione di storie legate ai profumi o a tradizioni personali durante il processo. 6. Annusa gli oli essenziali e inizia il movimento corporeo in cerchio. Aggiungi semplici allungamenti da seduti o in piedi, come rotazioni delle spalle, stiramenti delicati del collo e piegamenti laterali. 7. Introduci tecniche di respirazione: respiro "4-4-4" (inpira per 4 secondi, trattieni per 4, espira per 4). Rifletti sugli effetti. |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | <ul style="list-style-type: none"> • Valutazione basata su creatività e tecnica. • Riflessione di gruppo sul processo e sui sacchetti realizzati. |
| Lecture di approfondimento | <p>Articoli: The Healing Power of Scent: A beginner's guide to the power of essential oils: Rowland, Ellen: 9781446310595: Amazon.com: Books</p> |

| Titolo dell'attività | Laboratorio di bigiotteria con perline. |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduzione | Le partecipanti impareranno a creare gioielli e accessori utilizzando perline. Questa attività pratica incoraggia la creatività e la precisione. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare competenze nella lavorazione delle perline e nel design di gioielli. • Migliorare la precisione e la coordinazione manuale. • Stimolare la creatività attraverso la creazione di motivi e disegni personalizzati. |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> • Tutorial particolareggiati per la realizzazione di gioielli con perline. • Utilizzo di esempi culturali di lavorazione con perline come fonte d'ispirazione. |

| | |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Strumenti/Materiali | <ul style="list-style-type: none"> • Perline di varie dimensioni e colori • Fili, filo metallico e chiusure • Pinze, forbici |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduzione alle tecniche base di infilatura delle perline. 2. Scelta delle perline e progettazione di un motivo. 3. Esercitazione nell'infilatura delle perline e nella realizzazione di nodi. 4. Creazione di un braccialetto, una collana o un altro accessorio. 5. Presentazione del prodotto finito al gruppo per ricevere un feedback. |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | <ul style="list-style-type: none"> • Creatività e precisione nel design. • Discussione di gruppo sulle sfide del ricamo con perline. |
| Lecture di approfondimento | <p>Libri sulla storia del ricamo con perline e sul suo utilizzo nelle diverse culture.</p> <p>A history of beads, and how they changed the world THE WORLD OF INTERIORS</p> |

| Titolo dell'attività | Spuntini sani e storie condivise |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduzione | Le partecipanti prepareranno snack salutari e condivideranno i loro hobby, idee creative in cucina e svilupperanno abilità comunicative. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> • Preparare 2–3 snack salutari e semplici utilizzando ingredienti facilmente reperibili. • Comprendere il valore nutrizionale degli snack preparati. • Condividere con sicurezza e creatività storie personali o culturali legate al cibo. • Esercitare abilità comunicative di base in un contesto di gruppo accogliente. • Rafforzare i legami sociali e il senso di comunità attraverso la cucina condivisa e il racconto di storie. |

| | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento pratico: le partecipanti imparano facendo, preparando insieme gli snack. • Scambio tra pari: le donne condividono idee di snack tradizionali delle loro culture, favorendo lo scambio di conoscenze. |
| Strumenti/Materiali | <ul style="list-style-type: none"> • Attrezzatura da cucina: cucchiaini, coltelli, taglieri, ciotole, utensili. • Ingredienti per gli snack selezionati (es. avena, olio, spezie, miele, frutta secca). • Ricette stampate. • Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca per il contributo del gruppo. • Gel igienizzante, guanti, grembiuli. |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduzione agli snack salutari e alla cucina creativa. 2. Spiegazione della ricetta passo dopo passo. 3. Preparazione degli snack ed espressione creativa. 4. Sedersi in cerchio e gustare insieme gli snack. |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | <ul style="list-style-type: none"> • Valutazione basata sulla creatività. • Revisione tra pari degli snack realizzati. |
| Lecture di approfondimento | <p>Articoli sulla cucina, gli spuntini e la creatività: Smart Snacking – Nutrition Meets Food Science What Cooking Can Teach You About Innovation and Creativity - Harvard Business Publishing Creativity in the Kitchen: How Cooking Engages Your Creative Mind</p> |

| Titolo dell'Attività | Crea la tua borsa |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduzione | Le partecipanti impareranno a cucire borse personalizzate, dalle shopper alle piccole pochette, utilizzando tecniche di cucito di base e cartamodelli. |
| Durata prevista | 4 ore |

| | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> • Imparare le basi del cucito e l'uso dei cartamodelli. • Sviluppare la motricità fine e il pensiero progettuale. • Coltivare la creatività nella personalizzazione delle borse. |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo di cartamodelli adatti ai principianti. • Incoraggiare la personalizzazione con colori per tessuti o decorazioni. |
| Strumenti/Materiali | <ul style="list-style-type: none"> • Tessuto (cotone, tela) • Aghi, filo • Colori per tessuti, pennelli • Macchine da cucire (opzionali) • Forbici, pennarelli per tessuti e decorazioni |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduzione alle tecniche di cucito e alla lettura dei cartamodelli. 2. Scelta del tessuto e progettazione della borsa. 3. Taglio del tessuto seguendo il cartamodello. 4. Cucitura delle parti della borsa. 5. Personalizzazione con colori per tessuti o elementi decorativi. 6. Condivisione delle borse finite con il gruppo. |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | <ul style="list-style-type: none"> • Valutazione basata sulla manualità e sulla creatività. • Riflessione di gruppo sul processo di cucito. |
| Lecture di approfondimento | <p>Video di cucito, guide grafiche e cartamodelli per principianti.</p> <p>https://youtu.be/IGITrkYdjs?si=NkKSs2z8I-T9gKXB <u>Beginners Sewing Course - Day 1 - The Basics</u></p> |



3.2 PANORAMICA DEL PROGRAMMA SVILUPPATO DALLA FONDAZIONE PCKK (POLONIA)

| Titolo dell'Attività | Creatività e Competenze Digitali: Sviluppare le competenze delle donne migranti e rifugiate per l'indipendenza e l'inclusione sociale |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduzione | <p>Per raggiungere l'obiettivo principale del progetto, ovvero l'emancipazione delle donne – comprese le donne migranti e rifugiate – attraverso attività creative e lo sviluppo delle competenze digitali, verrà realizzata una serie di laboratori che integrano attività creative con l'uso delle tecnologie digitali.</p> <p>Questi laboratori avranno lo scopo di ispirare le partecipanti a svilupparsi ulteriormente, migliorare le proprie competenze e offrire un'opportunità di condivisione delle conoscenze per coloro che hanno già esperienza nei temi trattati.</p> <p>L'organizzazione dei laboratori sarà basata sulla metodologia degli Study Circle (circoli di studio), e saranno le stesse partecipanti a individuare gli argomenti e gli ambiti finali di sviluppo.</p> <p>Sono previsti sei laboratori di sviluppo che combineranno attività creative con l'uso delle tecnologie digitali, e uno specificamente dedicato alle competenze digitali, selezionato direttamente dalle partecipanti.</p> |
| Durata prevista | 6 laboratori di 4 ore ciascuno |
| Obiettivi didattici | <p>Obiettivo Generale: Rafforzare le competenze personali, digitali, comunicative e creative delle partecipanti.</p> <p>Obiettivi Specifici:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potenziare le competenze digitali per un uso sicuro ed efficace di Internet e dei social media. ● Sviluppare abilità pratiche utili per la vita quotidiana e professionale in un nuovo paese. ● Aumentare l'autostima e la fiducia in sé stesse attraverso attività creative come l'artigianato, la stampa artistica o la fotografia. ● Promuovere l'integrazione sociale e la creazione di reti di contatto, in particolare per le donne migranti e rifugiate. ● Utilizzare la creatività come strumento per esprimere emozioni e affrontare stress e traumi. ● Preservare l'identità culturale attraverso opere artistiche ispirate alle tradizioni delle partecipanti. ● Favorire l'autonomia e l'indipendenza sviluppando nuove competenze e la capacità di auto-sostenersi. |



| | |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Metodi didattici innovativi</p> | <p>Il laboratorio di sviluppo sarà realizzato secondo la metodologia dei Circoli di Studio (Study Circles).</p> <p>Principi fondamentali del metodo dei Circoli di Studio – cerchi di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none">● Ogni persona possiede conoscenze ed esperienze da condividere con gli altri.● I partecipanti ai Circoli di Studio sono al tempo stesso apprendenti e insegnanti/mentori.● Le persone che desiderano acquisire conoscenze o competenze in un determinato ambito si incontrano regolarmente in piccoli gruppi (Circoli di Studio) per esplorare insieme un tema di interesse.● Ogni gruppo di Studio lavora sotto la guida di un responsabile, scelto e approvato dagli stessi partecipanti.● L'intero gruppo stabilisce congiuntamente lo scopo degli incontri e le regole di cooperazione.● Ogni partecipante è responsabile del raggiungimento dell'obiettivo stabilito.● Il gruppo è supportato da un Facilitatore, rappresentante dell'ente che organizza l'attività formativa secondo il metodo dei Circoli di Studio. <p>Grazie a questo approccio, le partecipanti influenzano direttamente il proprio processo di apprendimento e sviluppo, lo co-determinano e condividono attivamente le loro esperienze. Questa metodologia si adatta perfettamente agli obiettivi del progetto.</p> <p>Inoltre, le partecipanti riceveranno un supporto di mentoring, che consentirà di personalizzare il percorso di apprendimento, elaborare un Piano di Azione Individuale e raggiungere efficacemente i propri obiettivi.</p> <p>Sono previsti sei laboratori di sviluppo, che integrano attività creative con l'uso delle tecnologie digitali, e uno dedicato esclusivamente alle competenze digitali, scelto direttamente dalle partecipanti.</p> <p>Durata di ciascun incontro: 4 ore.</p> <p>Periodo di realizzazione: ottobre 2024 – febbraio 2025.</p> <p>Dalla ricerca esplorativa condotta con i gruppi di focus emergono tre aree di sviluppo creativo:</p> <ul style="list-style-type: none">● artigianato (handicrafts)● disegno e pittura● fotografia <p>Le competenze digitali indicate come prioritarie dai gruppi intervistati sono:</p> <ul style="list-style-type: none">● attività sui social media |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● fotografia digitale ● sicurezza online, considerata un tema chiave per chiunque utilizzi Internet <p>Le scelte finali dei temi da trattare saranno effettuate dalle partecipanti stesse, nel pieno rispetto dei principi della metodologia dei Circoli di Studio.</p> |
| Strumenti/Materiali | <p>A seconda del laboratorio, ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Saponette e fotografia – basi di glicerina, coloranti, stampi, asciugacapelli, smartphone. ● Spille in tessuto – tessuti, nastri di raso, aghi, fili. ● Braccialetti – mouliné, perline, chiusure, forbici. ● Infeltrimento – lana cardata per infeltrire, sapone, fogli di plastica. ● Pittura acrilica e applicazioni grafiche – tele, colori acrilici, pennelli, vernice, grembiuli, smartphone, app grafiche. ● Uncinetto – filati, uncinetti, forbici. ● Giornata fotografica – telefoni, decorazioni, luci, accessori per lo styling. |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <p>Workshop 1: Argomento: Attività creative e personal branding online - introduzione Obiettivi: Creare un Circolo di Studio, individuare i bisogni di sviluppo delle partecipanti, definire obiettivi e programmare gli incontri di gruppo.</p> <p>Implementazione step-by-step: Conoscere le partecipanti e integrare il gruppo. Presentazione degli interessi creativi delle partecipanti. Analisi delle attuali competenze digitali delle partecipanti e della loro esperienza nelle attività sui social media. Costruire un personal branding: come agire online. Introduzione Definire gli obiettivi di sviluppo delle partecipanti (cosa vogliono imparare, cosa vogliono migliorare, nell'ambito delle attività creative e delle competenze digitali), identificare le persone con elevate performance pronte a condividere le proprie conoscenze nelle aree selezionate. Definire gli obiettivi del gruppo, definire il programma e gli argomenti degli incontri futuri, stabilire i canali di comunicazione. Selezionare le persone che svolgeranno il ruolo di leader nelle aree selezionate dal gruppo. Riepilogo: breve discussione sui risultati raggiunti e sulle conclusioni per il futuro, valutazione e chiusura dell'incontro. Incontro condotto da un facilitatore e da un mentore.</p> |

| | |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Dopo l'incontro, i partecipanti prenderanno parte a sessioni individuali con il mentore per sviluppare piani d'azione individuali che li aiuteranno a raggiungere i loro obiettivi.</p> <p>Dopo l'incontro iniziale, le partecipanti prenderanno parte a sessioni individuali con il mentor per elaborare i Piani di Azione Individuale, utili al raggiungimento dei propri obiettivi personali e professionali.</p> <p>Workshop 2–6</p> <p>Temi: Artigianato, disegno, pittura, fotografia</p> <p>Obiettivi: Sviluppare competenze creative nell'area scelta. Migliorare la capacità di fotografare oggetti con lo smartphone</p> <p>Fasi di realizzazione passo dopo passo:</p> <p>1-Mini-mostra-Presentazione da parte delle partecipanti delle opere già realizzate con la tecnica oggetto del laboratorio. Condivisione di esperienze, approcci e stili</p> <p>2-Discussione su strumenti e ispirazioni- Confronto su materiali, tecniche, strumenti utilizzati. Scambio di fonti di ispirazione (libri, siti, tutorial, artisti, culture)</p> <p>3-Laboratorio creativo</p> <p>4-Laboratorio digitale – fotografare oggetti con lo smartphone</p> <p>5-Attività online – pianificazione- discussione su cosa fare tra un incontro e l'altro: Cosa pubblicherò o creerò online? Cosa voglio imparare o approfondire?</p> <p>Sintesi e chiusura- Breve confronto su ciò che è stato realizzato. Riflessioni e proposte per il prossimo incontro. Valutazione partecipativa e conclusione del workshop.</p> <p>L'incontro sarà moderato dal facilitatore del Circolo di Studio. Le partecipanti potranno ampliare la loro formazione attraverso tutorial e risorse consigliate dal facilitatore.</p> |
| <p>Valutazione dell'attività del laboratorio</p> | <p>Questionario di valutazione</p> |



| | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Letture di approfondiment o</p> | <p>The Study Circles methodology in the education of seniors SenEd final ver EN.pdf How to start building a personal brand online with little digital competence? https://drive.google.com/file/d/1nA0mZbZKW5JwnTOhVSYC1M-zN083ZV1b/view?usp=sharing Test your digital skills! https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home?referrer=epass&route=%2Fpl DigComp 2.2 https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415 https://youtu.be/NK5wtYHziws?si=F5vEviEdtZsgS78o https://youtu.be/Xv3j9k_3930?si=nv-rN3ldj88-Qp2E</p> |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Co-funded by
the European Union



REMCREAD
Empowering Refugees & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy



3.3 PANORAMICA SUL PROGRAMMA SVILUPPATO DAL CENTRO PROVINCIALE PER L'ISTRUZIONE DEGLI ADULTI "NELSON MANDELA" (ITALIA)

In un mondo sempre più interconnesso, promuovere il dialogo interculturale e la comprensione reciproca è fondamentale per favorire l'armonia tra comunità diverse.

Questo progetto si propone di raggiungere tale obiettivo attraverso un ciclo di sei laboratori coinvolgenti, dedicati alla celebrazione della Festa dei Morti, il 2 novembre. Il focus principale è sulla Frutta Martorana: dolci tradizionali a base di pasta di mandorle e zucchero (simile al marzapane), modellati e dipinti per sembrare frutta – e talvolta anche ortaggi – realistici. Questi dolci, oltre ad essere deliziosi, sono delle vere opere d'arte artigianale. Prendono il nome dalla Chiesa della Martorana di Palermo, dove, secondo la tradizione, furono creati per la prima volta dalle monache del convento. Ancora oggi, la Frutta Martorana è un simbolo della pasticceria siciliana, che racchiude storia, cultura e maestria artigianale in ogni pezzo. Esplorare la Festa dei Morti e la tradizione della Frutta Martorana offre ai partecipanti l'occasione di sviluppare competenze creative e digitali, tra cui la cucina, la decorazione, il confezionamento, il fotoritocco e il montaggio video.

Gli obiettivi di questo programma sono:

- Stimolare la creatività
Ogni laboratorio è pensato per incoraggiare l'espressione artistica attraverso vari linguaggi creativi. Dalla creazione di poster digitali alla realizzazione di dolci tradizionali, le partecipanti potranno esplorare il proprio potenziale artistico.
- Costruire le competenze digitali
Nell'era digitale, la padronanza degli strumenti tecnologici è fondamentale. Le partecipanti sperimenteranno strumenti digitali e piattaforme per realizzare materiali visivi (poster, video) che documentano la loro esperienza.
- Promuovere la comprensione interculturale
Attraverso l'approfondimento delle tradizioni siciliane e la condivisione delle proprie radici culturali, le persone coinvolte svilupperanno una maggiore apertura verso la diversità e rafforzeranno le proprie capacità di comunicazione interculturale.
- Sviluppare competenze di ricerca
Le partecipanti apprenderanno come condurre ricerche su pratiche storiche e attuali legate alla Festa dei Morti. Questa abilità è utile sia in ambito scolastico che nella crescita personale.

- Coltivare il senso di appartenenza al territorio
Esplorando luoghi e monumenti significativi, le partecipanti rafforzeranno il legame con il contesto locale, ampliando la propria conoscenza del patrimonio culturale.

Conclusione

Attraverso questi laboratori, le partecipanti non solo acquisiranno competenze pratiche, ma svilupperanno anche una comprensione più profonda delle tradizioni siciliane legate alla Festa dei Morti.

Promuovendo il dialogo tra culture, il progetto mira a creare un ambiente più inclusivo, in cui prospettive diverse siano valorizzate e celebrate.

L'obiettivo finale è ispirare i partecipanti a trasmettere ciò che hanno imparato alle proprie comunità, favorendo così uno scambio interculturale continuo e duraturo.

| Titolo dell'attività | La Festa dei Morti: un poster digitale |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduzione | L'attività merita un'introduzione che faccia da apertura all'intero percorso laboratoriale. Essa comprende una visita alla Chiesa della Martorana, una ricerca online, per raccogliere informazioni sulla Festa dei Morti a Palermo e sul modo in cui viene celebrata in altri paesi del mondo. Il prodotto finale dell'attività sarà la realizzazione di un poster digitale che raccolga le informazioni emerse durante l'esperienza. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> ● Informazioni fondamentali sugli strumenti per la ricerca online ● Fondamenti di grafica digitale tramite l'uso di app mobili |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> ● Cooperative learning ● Peer education ● Flipped Classroom |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> ● Smartphone dei partecipanti ● Computer (non obbligatori) ● Presentazione Powerpoint sulle celebrazioni della Festa dei Morti in Sicilia e nei paesi di origine delle partecipanti. |
| Descrizione dettagliata dell'attività | L'attività rappresenta innanzitutto un arricchimento culturale sul tema, includendo una visita alla Chiesa della Martorana. Durante la visita, i partecipanti approfondiscono la storia e la tradizione della Festa dei |



| | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Morti, scoprendo le sue origini, i simboli religiosi e culturali, e in particolare il significato della Frutta Martorana.</p> <p>Dopo la visita, viene proposto un confronto tra le tradizioni culturali e culinarie legate alla Festa dei Morti in Italia e quelle dei paesi d'origine dei partecipanti. Questa fase è supportata dall'uso degli smartphone, che consente ai partecipanti di cercare informazioni e immagini utili alla riflessione interculturale.</p> <p>Infine, i partecipanti collaborano nella progettazione e realizzazione di un poster digitale dedicato alla Festa dei Morti e alla Frutta Martorana. L'attività introduce le basi della ricerca web e della grafica digitale, stimolando al contempo il lavoro di squadra, la creatività e l'espressione personale attraverso l'uso di strumenti accessibili e inclusivi.</p> |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | Questionario di autovalutazione |
| Lecture consigliate | <p>https://youtu.be/ArJZNwewBz0?feature=shared</p> <p>https://youtube.com/shorts/sN_ozG4qw0?feature=shared</p> <p>https://www.donnad.it/festa-dei-morti-mondo</p> <p>https://www.focusjunior.it/comportamento/feste/festa-dei-morti-le-tradizioni-in-italia-e-nel-mondo-per-il-2-novembre/</p> |

| | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | La Frutta Martorana: un laboratorio di cucina |
| Introduzione | <p>Il cuore della prima attività è l'apprendimento della preparazione della Frutta Martorana. Per raggiungere questo obiettivo, i partecipanti prendono parte a un laboratorio di cucina presso il laboratorio di pasticceria Dolce Carlino a Palermo. Durante il laboratorio, un maestro pasticcere guida i partecipanti attraverso le varie fasi della preparazione, illustrando: l'elenco degli ingredienti necessari, i metodi tradizionali di lavorazione e i tempi di preparazione, il significato storico e culturale della Frutta Martorana all'interno della tradizione siciliana. Questa esperienza pratica permette ai partecipanti di sviluppare competenze culinarie, conoscere da vicino una tradizione artigianale locale e valorizzare la trasmissione del sapere attraverso l'incontro diretto con i professionisti del territorio.</p> |
| Durata | 4 ore |

| | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> • Nuove tecniche di cucina • Scambio di ricette provenienti da diversi contesti culturali • Storia e significato del cibo tradizionale • Scambio culturale e relazioni sociali tra i partecipanti |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> • Learning by doing • Cooperative learning • Peer education • Flipped classroom |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> • Marzapane • Guanti • Mascherine • Stampi |
| Descrizione dettagliata dell'attività | Dopo una breve presentazione della ricetta, i facilitatori guidano i partecipanti nell'apprendimento delle tecniche tradizionali di preparazione della Frutta Martorana, in particolare su come realizzare la pasta di mandorle e zucchero e modellarla in forme di frutta utilizzando gli appositi stampi. Al termine del laboratorio, ogni partecipante porta con sé i frutti realizzati, ancora bianchi e non decorati, che verranno colorati durante la seconda attività. |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | Questionario di autovalutazione |
| Lecture di approfondimento | <p>La festa dei morti a Palermo</p> <p>https://youtu.be/q4O-upaDBnA?feature=shared</p> <p>https://youtu.be/rprL6N5Z_7w?feature=shared</p> <p>La Festa dei Morti descritta da Andrea Camilleri</p> <p>https://youtu.be/-9Hc793Pw0o?feature=shared</p> |

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | La Frutta Martorana: un laboratorio di decorazione |
| Introduzione | Sulla base del laboratorio precedente, i partecipanti realizzano le proprie opere d'arte utilizzando le tecniche tradizionali, ma al tempo stesso sviluppando uno stile personale e creativo. L'attività si svolge a scuola, sotto la supervisione dei facilitatori, in un ambiente collaborativo che favorisce l'espressione individuale e il confronto tra pari. |
| Durata prevista | 4 ore |

| | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> ● Tecniche di pittura alimentare ● Scambio di tecniche di decorazione provenienti da diversi contesti culturali ● Storia e significato del cibo tradizionale ● Scambio culturale e relazioni sociali tra i partecipanti |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> ● Learning by doing ● Cooperative learning ● Peer education ● Flipped classroom |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> ● Colori alimentari ● Pennelli ● Guanti ● Mascherine ● Presentazioni PowerPoint sulle tecniche tradizionali di decorazione |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <p>Dopo una breve presentazione delle tecniche tradizionali di decorazione, i facilitatori guidano i partecipanti nella decorazione delle loro creazioni, incoraggiandoli a riprodurre gli stili classici e, allo stesso tempo, a sviluppare design personali e originali.</p> <p>Utilizzando coloranti alimentari e un pennello a punta fine, i partecipanti dipingono la superficie dei frutti, cercando di ottenere un effetto il più possibile realistico.</p> |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | Questionario di autovalutazione |
| Lettere consigliate | <p>La Frutta Martorana su Wikipedia</p> <p>https://it.wikipedia.org/wiki/Frutta_di_Martorana</p> |

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | La Frutta Martorana: laboratorio di confezionamento |
| Introduzione | I partecipanti esplorano le tecniche di design del packaging per creare confezioni attraenti per i loro dolci. Questa sessione pone l'accento sull'estetica e sulle strategie di marketing, aiutando i partecipanti a comprendere come presentare un prodotto in modo efficace, curandone l'immagine e il messaggio visivo. |
| Durata prevista | 4 ore |

| | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> ● Basi di marketing ● Basi di design del confezionamento |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> ● Learning by doing ● Cooperative learning ● Peer education |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> ● Carta ● Cartoncino ● Colori ● Nastri ● Guanti ● Mascherine ● Forbici ● Pennelli |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <p>I facilitatori guidano i partecipanti nello sviluppo di uno stile di confezionamento coerente con i principi base del marketing. I partecipanti hanno l'opportunità di esprimere la propria creatività, identificando un'identità visiva per i propri "prodotti".</p> <p>La maggior parte ha scelto di realizzare confezioni ispirate al design delle tipiche cassette di frutta in legno, utilizzando i colori caratteristici della tradizione siciliana.</p> |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | Questionario di autovalutazione |
| Lecture di approfondimento | https://youtu.be/z_NcUAiw9wI?feature=shared |

| | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | Un'indagine sul campo: la Festa dei Morti a Palermo |
| Introduzione | <p>Dopo la visita alla Chiesa della Martorana durante la prima attività, i partecipanti torneranno nel centro città per esplorare i luoghi iconici legati alla tradizione dolciaria e scattare fotografie. Attraverso l'editing creativo di queste immagini, i partecipanti realizzeranno una rielaborazione visiva dei principali luoghi del centro storico di Palermo, tra cui Piazza Bellini, la Chiesa della Martorana, la Chiesa di San Cataldo e il Monastero di Santa Caterina. Il processo di rielaborazione fotografica consente non solo di sviluppare competenze artistiche e</p> |

| | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | digitali, ma anche di approfondire la conoscenza del patrimonio culturale locale. Questa elaborazione personale delle immagini favorisce un vero senso di connessione e appartenenza ai luoghi visitati, trasformando l'esperienza educativa in un percorso significativo di integrazione culturale e valorizzazione del territorio. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> ● Basi della ricerca sul campo ● Basi della fotografia digitale ● Storia e significato della celebrazione della Festa dei Morti ● Scambio culturale e relazioni sociali tra i partecipanti ● Sviluppo di competenze artistiche e digitali attraverso la rielaborazione creativa delle fotografie ● Acquisizione di un senso di appartenenza al territorio attraverso la sua conoscenza |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> ● Learning by doing ● Cooperative learning ● Peer education |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> ● Smartphone |
| Descrizione dettagliata dell'attività | I partecipanti visitano il centro storico di Palermo, dove si possono trovare numerosi segni della celebrazione della Festa dei Morti nello spazio pubblico. Durante l'attività, hanno l'opportunità di intervistare abitanti locali e professionisti del settore dolciario, raccogliendo testimonianze ed esperienze. Inoltre, identificano gli elementi più significativi legati alla tradizione e ne realizzano foto e video, documentando così il patrimonio culturale e le pratiche ancora vive nella città. |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | Questionario di autovalutazione |
| Letture di approfondimento | <p>La Chiesa di Santa Maria dell'Ammiraglio (La Martorana) a Palermo https://www.loquis.com/it/loquis/1086590/LA+MARTORANA+DI+PALE RMO?gad_source=2&gad_campaignid=22166600820&gclid=EAlaIQob ChMI7P2O5IfijgMV0o1QBh0gIQH2EAAYASAAEgJ38fD_BwE</p> <p>La legenda della Frutta Martorana https://youtu.be/-AteMuggyj8?feature=shared</p> |

| | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | Riflettere insieme e Documentare la nostra esperienza usando strumenti digitali. |
| Introduzione | L'attività finale prevede una riflessione di gruppo sull'intero percorso progettuale e la realizzazione di un breve video che documenti le fasi di sviluppo del progetto. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> ● Basi del montaggio video ● Storia e significato della celebrazione della Festa dei Morti ● Scambio culturale e relazioni sociali tra i partecipanti |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> ● Learning by doing ● Cooperative learning ● Peer education ● Circle time |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> ● Gli smartphone delle partecipanti. ● Computer (non obbligatorio) |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <p>Durante tutte le attività, i partecipanti hanno documentato le proprie esperienze utilizzando principalmente i loro smartphone.</p> <p>Al termine del percorso, è stato organizzato un momento di condivisione in circle time, durante il quale ogni partecipante è stato invitato a selezionare le fotografie più significative e a commentarle, riflettendo sulle varie tappe del progetto.</p> <p>Infine, i partecipanti hanno realizzato in autonomia un breve video assemblando le immagini selezionate con l'applicazione Canva.</p> |
| Valutazione dell'attività del laboratorio | Questionario di autovalutazione |
| Lecture di approfondimento | https://www.facebook.com/share/p/162GUCXVFX/ |



3.4 PANORAMICA DEL PROGRAMMA SVILUPPATO DA INTERAKTION (AUSTRIA)

| Titolo dell'attività | Circoli creativi per donne migranti |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduzione | <p>Il programma consisteva in una serie di sei laboratori incentrati sull'artigianato e sul disegno/pittura, oltre a un workshop di fotografia con smartphone. I laboratori creativi comprendevano attività di artigianato, come lavorazione dell'argilla, collage, uncinetto, pittura botanica, marmorizzazione e Zentangle e un laboratorio di fotografia, in cui le donne hanno imparato a fotografare le loro creazioni utilizzando i loro smartphone.</p> <p>I laboratori erano aperti a tutte le donne internazionali che vivono a Graz e miravano a creare una comunità femminile creativa e solidale in cui le donne potessero sviluppare nuove abilità, scoprire un nuovo hobby o una nuova passione, alleviare lo stress e connettersi con la propria creatività.</p> |
| Durata prevista | 7 laboratori di 4 ore ciascuno |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppare nuove abilità manuali ● Incoraggiare l'empowerment personale ● Sviluppare un senso di appartenenza ● Favorire l'espressione creativa ● Migliorare le competenze digitali nell'uso dello smartphone per la fotografia |
| Metodi didattici innovativi | <p>I laboratori si sono basati sulla metodologia del cerchio di donne, in cui una facilitatrice conduce le sessioni, facendo sentire le partecipanti viste e ascoltate e creando uno spazio sicuro in cui le donne possono riunirsi e condividere le loro storie personali mentre lavorano insieme.</p> <p>Abbiamo analizzato le competenze e le abilità delle partecipanti. Le abbiamo invitate a condividere le loro conoscenze con il resto del gruppo, dando loro la possibilità di prendere l'iniziativa, di sentire che possono fare di più con le conoscenze che hanno, di sviluppare ulteriormente le loro capacità e di acquisire competenze di facilitazione insegnando alle altre donne.</p> <p>Naturalmente, nel corso dei secoli, le donne si sono riunite intorno al fuoco per condividere le loro difficoltà e le loro gioie quotidiane, per lavorare insieme e per trasmettere conoscenze e abilità tra le generazioni. Il cerchio delle donne è un luogo potente in cui si impara</p> |

| | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>l'una dall'altra, ci si insegna reciprocamente e, allo stesso tempo, si creano forti legami.</p> |
| Strumenti/materiali | <p>A seconda del laboratorio. Ecco i materiali necessari per i nostri laboratori</p> <ul style="list-style-type: none"> • Argilla: argilla da modellare che si asciuga all'aria, acqua • Collage: grandi fogli bianchi (A3), carta più rigida, riviste, foto, forbici, fili, aghi, materiali naturali come foglie, fiori, ecc. • Uncinetto: uncinetti, forbici, filati • Marmorizzazione della carta: colori a olio, carta, olio e contenitori adatti a contenere la carta • Pittura botanica: carte, acquerelli, colori a olio, varie foglie naturali • Disegno zentangle: matite colorate, matite normali, penne Stabilo, carta A4 o A5 • Fotografia: scatole di cartone, fogli bianchi, lampade (vanno bene le normali lampade di casa), forbici, nastro adesivo e smartphone. |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <p>Il programma prevedeva 6 laboratori creativi e un laboratorio di fotografia, dove le donne hanno potuto imparare a fotografare le loro creazioni.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il primo workshop, condotto da un facilitatore della nostra organizzazione, ha offerto alle partecipanti l'opportunità di conoscersi e di impegnarsi in attività di team-building, introducendole anche al progetto REMCREAD. Allo stesso tempo, abbiamo esplorato il lavoro con l'argilla che si asciuga all'aria. • Per il secondo workshop, abbiamo chiesto alle partecipanti se avevano un metodo o una tecnica che avrebbero voluto condividere con le altre. Poiché nessuna ha proposto un'idea specifica in quel momento, abbiamo organizzato un laboratorio di collage. • Il terzo laboratorio è stato dedicato all'uncinetto, condotto da una persona della nostra organizzazione. Dopo questo laboratorio, una persona della comunità, una signora pakistana, ha voluto mostrare alle altre diverse tecniche artistiche. • Il quarto laboratorio è stato condotto dalla stessa signora pakistana sulla marmorizzazione della carta, in cui le donne hanno esplorato questo antico metodo di pittura sull'acqua, utilizzando i colori a olio. • La signora pakistana ha guidato anche il quinto workshop, proponendo un altro laboratorio che prevedeva l'uso di foglie naturali per creare impronte sulla carta con i colori. Le donne hanno esplorato questo metodo e creato vari dipinti utilizzando foglie diverse. |



| | |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none">• Il sesto workshop è stato condotto da un'altra signora del gruppo, proveniente dall'India, che ha proposto un laboratorio sulla mindfulness e sul disegno di motivi, simile allo Zentangle. Le donne hanno imparato a creare diversi schemi che le aiutano a rilassarsi e a restare nel momento presente, e hanno anche realizzato alcuni disegni in gruppo.• L'ultimo workshop è stato quello dedicato alla fotografia con lo smartphone: le partecipanti hanno imparato a realizzare una lightbox da una scatola di cartone, che può essere utilizzata per la fotografia di prodotti. Hanno poi ricevuto alcuni consigli su come utilizzare i loro telefoni per scattare foto creative, su come, ad esempio, utilizzare al meglio le impostazioni della fotocamera, la composizione e la luce. |
| Valutazione dell'attività di laboratorio | Ogni laboratorio è stato valutato individualmente attraverso un modulo di Google. Abbiamo utilizzato lo stesso modulo, con un menù a tendina per ogni workshop. |
| Lecture di approfondimento | https://www.sozialmarie.org/en/projects/8123 - Craftistas – Women's Workshop Un progetto guidato dalla comunità in cui le donne rifugiate collaborano per imparare e scambiare lingue, cultura e abilità artigianali, promuovendo l'integrazione e l'apprendimento reciproco. |



Co-funded by
the European Union



REMCREAD

Empowering Refugees & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy



3.5 PANORAMICA DEL PROGRAMMA SVILUPPATO DA MDP (BELGIO)

I sei workshop per le donne migranti offriranno loro diverse opportunità per lo sviluppo di abilità creative, espressione culturale, creazione di reti e benessere generale. Possono anche essere utilizzati come strumento di inclusione.

Questi includono: 1-Fotografia d'espressione: insegna a raccontare storie attraverso le immagini, coprendo nozioni di base come l'inquadratura e l'illuminazione, e culminando in una mostra fotografica. 2-Cucina interculturale: promuove la condivisione culturale attraverso ricette tradizionali, cucina collaborativa e pasti condivisi. 3-Cucito innovativo: copre le competenze essenziali per la riparazione di indumenti e progetti semplici, fornendo uno strumento pratico per l'autosufficienza. 4-Percorso di pittura: offre uno sbocco creativo per l'espressione di sé, concentrandosi sulle tecniche di base e sulla narrazione culturale attraverso questa forma d'arte. 5- Reinventa e riutilizza: laboratorio creativo di moda sostenibile: si reinventano abiti con tecniche semplici, promuovendo riciclo, inclusione e creatività condivisa. 6- Perle rare: spazio creativo dove donne migranti si incontrano per progettare e realizzare a mano gioielli unici con perle, perline e altri materiali decorativi.

| Titolo dell'attività | 1-Fotografia d'espressione |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Introduzione | Questo workshop è stato progettato per promuovere l'autodeterminazione delle donne migranti attraverso la fotografia, insegnando loro come catturare immagini che riflettano le loro capacità, esperienze, culture e prospettive. Servirà come mezzo di auto-espressione e di narrazione e anche come potenziale percorso verso nuove opportunità di lavoro nel settore creativo. Il workshop mira a costruire un senso di comunità tra le partecipanti, promuovendo connessioni e sostegno reciproco attraverso un'esperienza creativa condivisa. |
| Durata Prevista | 4 ore |

| | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> • Comprendere i concetti di base della fotografia, come la composizione, l'illuminazione e l'inquadratura. • Imparare a usare efficacemente una fotocamera o uno smartphone, comprese le impostazioni di base come la messa a fuoco, l'esposizione e gli strumenti di editing. • Sviluppare capacità di narrazione attraverso la fotografia, utilizzando le immagini per trasmettere narrazioni personali e storie culturali. • Acquisire fiducia nell'uso della fotografia come forma di espressione personale. |
| Metodi didattici innovativi | <p>Imparare facendo: cerchi di narrazione, sessioni di revisione tra pari e storyboard visivi. Le partecipanti creeranno un semplice storyboard per pianificare la loro serie di foto, aiutandole a pensare alla storia che vogliono raccontare attraverso le immagini.</p> |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> • Fotocamere o smartphone • Schede riassuntive stampate di fotografia: sintesi dei concetti chiave come la regola dei terzi, consigli sull'illuminazione e impostazioni della fotocamera • App di fotoritocco (es. Snapseed, VSCO) per permettere alle partecipanti di migliorare le proprie foto |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione e rompighiaccio: 30 minuti • Basi e tecniche della fotografia: 1 ora • Esercitazione pratica: 1,5 ore • Revisione e feedback: 45 minuti • Conclusione: 15 minuti |
| Valutazione dell'attività di laboratorio | <p>Il workshop si concentrerà sulla valutazione continua e sulla garanzia di qualità. Alla fine, le partecipanti utilizzeranno un modulo Google per valutare l'organizzazione logistica, la metodologia, la loro effettiva partecipazione, nonché i prodotti e le opere create.</p> |
| Lecture di approfondimento | <p>Laboratorio di fotografia con smartphone - versione da 10 minuti https://youtu.be/pClzj-5VzWY https://youtu.be/pClzj-5VzWY</p> |

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | 2-Cucina interculturale |
| Introduzione | Questo workshop sulla cucina esotica è stato ideato per celebrare le ricche tradizioni culinarie delle donne migranti, offrendo loro uno spazio per condividere le proprie ricette e tecniche di cucina, imparando al contempo nuovi piatti di altre culture. Le partecipanti miglioreranno le loro abilità culinarie ed esploreranno ingredienti diversi e saranno in grado di condividere le loro abilità culinarie e il loro patrimonio con gli altri. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> • Imparare nuove tecniche di cucina e ricette provenienti da diversi contesti culturali. • Comprendere la storia e il significato di vari piatti esotici esplorando le storie dietro le ricette tradizionali. • Promuovere lo scambio culturale e i legami sociali tra le partecipanti, attraverso l'amore condiviso per la cucina e il cibo. |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> • Circoli di scambio di ricette: le partecipanti portano una ricetta preferita della loro cultura e ne condividono la storia con le altre, favorendo l'apprendimento reciproco e l'apprezzamento di cucine diverse. • Cucina interattiva: le partecipanti lavorano in piccoli gruppi alle postazioni di cucina, ognuno dei quali si concentra su una parte diversa di una ricetta. Questo approccio pratico consente loro di partecipare attivamente alla realizzazione della ricetta. • Schede di ricette visive: ogni partecipante riceve una scheda di ricetta visiva, passo dopo passo, per i piatti trattati, accompagnata da immagini che illustrano il processo di cottura. |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> • Attrezzature da cucina: fornelli portatili, pentole, padelle, taglieri, coltelli e ciotole. • Ingredienti: una varietà di ingredienti per i piatti selezionati, incluse spezie e prodotti unici che sono espressione delle cucine rappresentate. • Schede di ricette visive: guide illustrate per ogni piatto preparato, che rendono più facile per i partecipanti seguire e ricreare i piatti a casa. |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ul style="list-style-type: none"> • Dimostrazione e tecniche di cucina: 1 ora • Attività di cucina con le mani: 2 ore • Degustazione e condivisione: 45 minuti |



| | |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Conclusione/lezioni apprese: 15 minuti |
| Valutazione dell'attività di laboratorio | Il workshop si concentrerà sulla valutazione continua e sulla garanzia di qualità. Alla fine, le partecipanti utilizzeranno un modulo Google per valutare l'organizzazione logistica, la metodologia, la loro effettiva partecipazione, nonché i prodotti e le opere create. |
| Lecture di approfondimento | La top 10 dei pasti africani: https://www.youtube.com/watch?v=0OWEqSbX1Us |

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | 3-Cucito innovativo |
| Introduzione | Questo laboratorio di cucito è stato ideato per rafforzare l'autonomia delle donne migranti, insegnando loro le abilità necessarie per rammendare, modificare e creare capi d'abbigliamento. Il cucito non è solo una preziosa abilità pratica, ma anche un'opportunità di creatività e di espressione personale. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> • Imparare le tecniche di base del cucito, come l'infilatura dell'ago, i punti base (punto a capo, punto a rovescio) e l'uso della macchina da cucire. • Capire come modificare o rammendare gli indumenti: abilità come fare l'orlo, rattoppare i buchi e aggiustare gli indumenti per adattarli meglio. • Acquisire sicurezza nella creazione di semplici progetti di cucito, come borse, fodere per cuscini o capi di abbigliamento di base. |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> • Video dimostrativi: brevi video che mostrano diverse tecniche di cucito vengono proiettati prima dell'esercitazione pratica, rafforzando l'aspetto visivo dell'apprendimento. • Apprendimento basato su un progetto: ogni partecipante lavora a un piccolo progetto (ad esempio, la realizzazione di una semplice borsa o la modifica di un indumento portato da casa) durante il workshop. • Apprendimento collaborativo: le partecipanti sono incoraggiate ad aiutarsi a vicenda e a condividere i suggerimenti durante la pratica, favorendo un ambiente di apprendimento di supporto. |

| | |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> • Macchine da cucire: fornite alle partecipanti per esercitarsi, con particolare attenzione all'uso di base e alle norme di sicurezza. • Kit per il cucito: aghi, fili di vari colori, forbici per tessuti e metri da sarta. • Tessuti e accessori: una varietà di tessuti per esercitarsi e realizzare piccoli progetti, oltre a bottoni, cerniere e altri ornamenti. |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ul style="list-style-type: none"> • Dimostrazione delle tecniche di cucito di base: 1 ora • Pratica di cucito manuale: 2,5 ore • Presentazione e feedback: 30 minuti |
| Valutazione dell'attività di laboratorio | Il workshop si concentrerà sulla valutazione continua e sulla garanzia di qualità. Alla fine, le partecipanti utilizzeranno un modulo Google per valutare l'organizzazione logistica, la metodologia, la loro effettiva partecipazione, nonché i prodotti e le opere create. |
| Letture di approfondimento | Una guida di cucito per principianti: https://www.youtube.com/watch?v=oD_KpZm7OaM |

| | |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | 4-Percorso di pittura |
| Introduzione | Questo workshop si propone di insegnare alle partecipanti le tecniche pittoriche di base e di aiutarle a esplorare i loro stili artistici, utilizzando l'arte come mezzo di espressione, di rilassamento e di connessione con gli altri. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> • Imparare le tecniche pittoriche di base, tra cui la miscelazione dei colori, la manipolazione del pennello e i diversi stili, come la pittura astratta, impressionista o realista. • Comprendere l'uso del colore e della composizione per creare opere espressive che trasmettano emozioni o raccontino storie culturali. • Acquisire sicurezza nello sperimentare diversi stili e materiali pittorici, come acrilici, acquerelli o pastelli. • Incoraggiare la narrazione culturale attraverso l'arte, consentendo alle partecipanti di esprimere visivamente la propria identità e le proprie esperienze. |

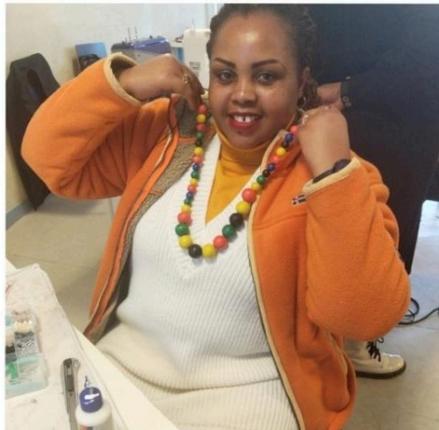
| | |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodi didattici innovativi | Pittura guidata da una narrazione: le partecipanti sono incoraggiate a trarre ispirazione da un ricordo personale o da una storia culturale che esprimeranno attraverso il loro dipinto. |
| Strumenti/materiali | <ul style="list-style-type: none"> • Materiali per la pittura: pennelli, tavolozze, contenitori per l'acqua e panni per la pulizia. • Colori: set di colori acrilici e acquerello, che offrono una gamma di colori per diversi stili. • Tela o carta pesante: per i progetti pittorici principali |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione: 10 minuti • Dimostrazione delle tecniche pittoriche: 1 ora • Attività pratica di pittura: 2,5 ore • Percorso tra le opere e feedback: 20 minuti |
| Valutazione dell'attività di laboratorio | Il workshop si concentrerà sulla valutazione continua e sulla garanzia di qualità. Alla fine, le partecipanti utilizzeranno un modulo Google per valutare l'organizzazione logistica, la metodologia, la loro effettiva partecipazione, nonché i prodotti e le opere create. |
| Lecture di approfondimento | Dipingete QUALSIASI cosa in soli 4 semplici passi! https://www.youtube.com/watch?v=rcfMSeilPkg |

| | |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | 5-Reinventare e riutilizza |
| Introduzione | Questo è un laboratorio creativo incentrato sulla moda sostenibile e sulla costruzione di comunità. Le partecipanti imparano a reinventare e riutilizzare abiti e tessuti con tecniche semplici e accessibili. Il laboratorio sviluppa competenze nel riciclo creativo, promuove la consapevolezza ambientale e crea uno spazio accogliente dove le donne migranti possono connettersi, condividere storie e rafforzare la propria autostima attraverso l'espressione creativa. |
| Durata prevista | 4 ore |

| | |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiettivi didattici | <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare competenze pratiche di sostenibilità e moda circolare • Imparare le tecniche di base per riprogettare e riutilizzare abiti, tessuti e plastica, come cucitura a mano, rammendo, taglio e decorazione creativa. • Promuovere la consapevolezza ambientale • Comprendere l'impatto ambientale dei rifiuti tessili e i vantaggi delle pratiche di moda sostenibile. • Incoraggiare l'espressione creativa • Utilizzare il design e l'artigianato come forma di espressione personale, esplorando lo stile personale e l'identità culturale attraverso l'abbigliamento. |
| Metodi didattici innovativi | <ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento pratico • Imparare facendo: i partecipanti si impegnano attivamente con i materiali per praticare le tecniche di upcycling in tempo reale, trasformando la teoria in abilità pratiche. • Apprendimento da pari a pari • Incoraggiare i partecipanti a condividere le proprie conoscenze, tecniche culturali e idee creative favorisce l'apprendimento reciproco e il rispetto tra diversi contesti. |
| Strumenti/materiali | Vestiti usati, plastica, colori, pennelli, strumenti per il cucito. |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione e rompighiaccio: 10 minuti • Teoria: 30 minuti • Attività pratica: 3 ore • Feedback: 20 minuti |
| Valutazione dell'attività di laboratorio | Riflessioni delle partecipanti sul miglioramento personale attraverso la narrazione e la discussione di gruppo. |
| Lecture di approfondimento | (Re)inventa tessuti di recupero e dai nuova vita ai vecchi abiti: https://www.close-the-loop.be/en/the-loop/tips-tricks/tips-tricks-detail/60/re-design-surplus-textiles-and-upcycle-old-clothing |



| | |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | 6-Perle rare |
| Introduzione | Il laboratorio offre uno spazio creativo in cui le donne provenienti da contesti migratori si riuniscono per progettare e realizzare a mano gioielli unici utilizzando perle, perline e altri splendidi materiali. |
| Durata prevista | 4 ore |
| Obiettivi didattici | In questo laboratorio si impara a realizzare braccialetti, collane e altri accessori utilizzando tecniche eleganti ma semplici. Mentre si infilano perle e perline, si sviluppa anche sicurezza, si condividono esperienze e si favoriscono connessioni interculturali in un ambiente accogliente e di supporto. |
| Metodi didattici innovativi | Racconto attraverso i gioielli. Le partecipanti sono incoraggiate a progettare pezzi che riflettono storie personali, eredità culturali o simboli significativi, trasformando ogni braccialetto o collana in un racconto da indossare. |
| Strumenti/materiali | Perle, perline assortite, cordino elastico, filo per perline, perline crimps, anelli di giunzione, pinze per perline, forbici. |
| Descrizione dettagliata dell'attività | <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione e rompighiaccio: 10 minuti • Dimostrazione: 30 minuti • Applicazione pratica: 3 ore • Feedback: 20 minuti |
| Valutazione dell'attività di laboratorio | Il workshop utilizzerà una valutazione qualitativa, ponendo domande come: Cosa vi è piaciuto di più del workshop? Quali nuove competenze avete appreso? Vi siete sentite a vostro agio e supportate durante le sessioni? Cosa cambiereste o aggiungereste in futuro? Vorreste continuare a creare gioielli o partecipare di nuovo a un workshop simile? |
| Lecture di approfondimento | https://www.perlesandco.co.uk/tutorials/f231-diy-jewelry-ideas-tutos-bracelets.html |



3.6 PANORAMICA DEL PROGRAMMA SVILUPPATO DA CTAO (CIPRO)

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titolo dell'attività | Aiutare le donne migranti a sviluppare competenze per l'indipendenza e l'inclusione comunitaria attraverso la creatività e le competenze digitali. |
| Introduzione | <p>Il progetto mira a rafforzare le competenze delle donne, in particolare migranti e rifugiate, migliorando le loro capacità attraverso attività creative e competenze digitali. Per raggiungere questo obiettivo, sono stati pensati una serie di laboratori che integrano attività creative con l'uso di tecnologie digitali. I laboratori sono stati concepiti per fornire alle partecipanti competenze preziose e promuovere una comunità di sostegno.</p> <p>I workshop hanno seguito la metodologia dello Study Circle, incoraggiando le partecipanti a identificare gli argomenti e gli ambiti di sviluppo finale di loro interesse. In totale sono stati condotti sette laboratori, caratterizzati da un mix di attività creative, potenziamento delle competenze digitali e integrazione delle tecnologie digitali.</p> |
| Durata prevista | 7 laboratori di 4 ore ognuno |
| Obiettivi didattici | <p>Obiettivo generale: aiutare le donne migranti a migliorare le proprie competenze personali, digitali, comunicative e creative.</p> <p>Obiettivi specifici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare le competenze digitali per navigare in Internet e nei social media in modo sicuro ed efficace. • Coltivare l'autostima e la fiducia in se stesse attraverso attività creative coinvolgenti come l'artigianato, la fotografia, l'applicazione del trucco e la nail art. • Incoraggiare l'integrazione sociale e facilitare il networking tra le partecipanti. • Celebrare e preservare l'identità culturale creando opere d'arte che riflettano le tradizioni uniche delle partecipanti. • Rafforzare l'indipendenza personale promuovendo nuove competenze e l'autonomia. |

| | |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Metodi didattici innovativi</p> | <p>Abbiamo seguito la metodologia degli Study Circles, ispirata dagli altri partner del programma.</p> <p>I principi fondamentali del metodo Study Circles sono:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ogni partecipante condivide conoscenze ed esperienze.• Le partecipanti sono sia discenti che insegnanti.• Piccoli gruppi si incontrano regolarmente per esplorare argomenti di interesse.• Un capogruppo viene scelto dalle partecipanti.• Il gruppo stabilisce lo scopo e le regole dell'incontro in modo collaborativo.• Ogni membro è responsabile del raggiungimento degli obiettivi del gruppo.• Una facilitatrice supporta il gruppo, rappresentando l'ente organizzatore. <p>Abbiamo ospitato una serie di sette coinvolgenti laboratori di sviluppo, progettati per promuovere la creatività e l'integrazione delle tecnologie digitali. Ogni workshop è stato caratterizzato da una serie di attività interattive che hanno incoraggiato le partecipanti a pensare in modo creativo e collaborativo. Gli argomenti dei laboratori sono stati scelti in base alle esigenze e agli interessi delle partecipanti, dopo aver organizzato un focus group. Questo approccio ha fatto sì che ognuno migliorasse le proprie competenze in modo significativo e applicabile alla propria vita personale o professionale.</p> <p>Durata di ogni incontro: 4 ore. Periodo di attuazione: Ottobre 2024 - Gennaio 2025.</p> |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Strumenti/materi ali | <p>A seconda della natura di ogni laboratorio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oggetti da decoupage (scatole di legno, vassoi, barattoli di vetro, ecc.) / Ritagli di carta, tovaglioli o stoffa / Mod Podge o colla per decoupage / Forbici, pennelli e vernice per la rifinitura• Uncinetti di varie dimensioni / Filati di diversi colori e consistenze / Pennarelli per punti / Schemi o idee per progetti• Smartphone con fotocamera / Treppiedi / Attrezzatura per l'illuminazione (per sessioni interne controllate) / Riflettori / Oggetti di scena per la fotografia (per sessioni di ritratto) / Computer o tablet per rivedere e modificare le immagini• Fondotinta, correttore e cipria in varie tonalità / Palette di fard, bronzer e illuminanti / Palette di ombretti con una varietà di colori / Matite eyeliner, eyeliner liquido e mascara / Rossetti, matite labbra e gloss / Pennelli, spugnette e altri strumenti per l'applicazione / Detergenti, idratanti e primer per la preparazione della pelle / Salviette struccanti• Smalti per unghie (base, top coat e vari colori) / Pennelli per nail art, strumenti per punti e nastri decorativi / Stencil e timbri per unghie / Brillantini, strass e altri elementi decorativi / Lime per unghie, buffer e spingi cuticole / Solvente per smalto e dischetti di cotone / Crema idratante per le mani per la cura post-applicazione• Laptop, tablet o smartphone per accedere ai social media e agli strumenti di creazione contenuti / Accesso a strumenti di design gratuiti come Canva o Adobe Express / Esempi di campagne social di successo da analizzare / Schede di lavoro per pianificare e strategizzare le idee di contenuto• Corde per macramè (cotone, juta, canapa, nylon) di varie misure e colori / Colla per tessuti e adesivi / Pettini e spazzole per creare frange o nappine / Ganci e clip |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Descrizione
dettagliata
dell'attività

Workshop 1:

Catturare momenti: Padroneggiare l'arte della fotografia

Obiettivi:

In questo workshop le partecipanti sono state guidate attraverso i fondamenti della fotografia. Hanno appreso gli aspetti tecnici dell'utilizzo di una fotocamera su smartphone e hanno esplorato il lato artistico della narrazione visiva. Hanno imparato a gestire la luce, la composizione e le impostazioni della fotocamera per catturare immagini convincenti che trasmettano emozioni, raccontino una storia o documentino momenti significativi. Alla fine del workshop, ogni partecipante ha realizzato una collezione di foto che riflette le nuove competenze e la propria visione artistica.

Passo dopo passo:

- Le partecipanti hanno avuto il tempo di sperimentare le impostazioni della fotocamera e di imparare attraverso la pratica in varie condizioni di luce e in vari ambienti.
- Il gruppo ha lavorato all'esterno per una sessione pratica, in cui le partecipanti hanno messo in pratica le loro abilità in contesti reali.
- Le partecipanti hanno condiviso il loro lavoro e hanno ricevuto un feedback costruttivo, promuovendo uno spirito collaborativo e di confronto.
- Le partecipanti sono state incoraggiate a creare una serie di foto basate su una narrazione o un tema personale.

Workshop 2:

Volti perfetti: Padroneggiare l'arte del make-up

Obiettivi:

In questo workshop le partecipanti hanno appreso le tecniche essenziali di applicazione del trucco, dalla preparazione della pelle alla realizzazione di look avanzati. Hanno imparato a conoscere i diversi prodotti e strumenti, a selezionare le tonalità giuste per la loro carnagione e a valorizzare la loro bellezza naturale. Grazie all'esperienza pratica, le partecipanti sono state messe in grado di creare look versatili, adatti all'uso quotidiano o alle occasioni speciali.

:

- La facilitatrice ha fornito dimostrazioni dal vivo di varie tecniche di trucco, illustrando ogni passaggio in modo chiaro.





- Le partecipanti hanno applicato il trucco seguendo ogni passaggio, facendo esperienza in tempo reale e acquisendo fiducia nelle proprie capacità.
- Le partecipanti hanno ricevuto consigli individuali per scegliere le tonalità e i prodotti giusti per il loro tipo e tono di pelle.
- Le partecipanti hanno lavorato in coppia per mettere in pratica le loro abilità, scambiandosi feedback e incoraggiamento reciproco.

Workshop 3:

Padronanza della Nail Art: Creare Bellissime Decorazioni per Unghie **Obiettivi:**

In questo laboratorio, i partecipanti hanno appreso le basi della pittura delle unghie e della nail art. Sono stati guidati attraverso diverse tecniche per realizzare decorazioni belle e dall'aspetto professionale. La sessione ha trattato la cura corretta delle unghie, le tecniche di applicazione e gli strumenti necessari per creare disegni elaborati. Al termine del laboratorio, i partecipanti hanno sviluppato competenze nella nail art, riuscendo a creare stili semplici e avanzati adatti a ogni occasione.

Passaggi step-by-step:

- L'insegnante ha eseguito dimostrazioni pratiche dal vivo, illustrando passo dopo passo le tecniche di pittura e decorazione delle unghie.
- I partecipanti hanno seguito ogni passaggio, esercitandosi sulle proprie unghie o su ruote campione per acquisire sicurezza e migliorare le proprie abilità.
- I partecipanti sono stati incoraggiati a creare design personalizzati ispirati a temi stagionali, storie personali o colori preferiti.
- I partecipanti hanno lavorato in coppia per esercitarsi nei disegni e fornire feedback costruttivi, promuovendo un ambiente di apprendimento collaborativo e di supporto.

Workshop 4:

Padronanza dei Social Media: Costruire una Presenza Online **Coinvolgente** **Obiettivi:**

In questo laboratorio, i partecipanti sono stati introdotti alle basi della gestione dei social media e della creazione di contenuti. Hanno acquisito le competenze necessarie per stabilire e mantenere una presenza online coinvolgente. Il workshop ha trattato l'uso efficace delle varie piattaforme social, la comprensione delle strategie di contenuto e l'esplorazione degli strumenti di analisi. Al termine del



laboratorio, i partecipanti hanno acquisito la capacità di creare post accattivanti, interagire con il proprio pubblico e analizzare le metriche di performance per migliorare le proprie strategie social.

Passo dopo passo:

- L'insegnante ha effettuato una panoramica dal vivo delle diverse piattaforme di social media, evidenziando le funzionalità principali e le buone pratiche.
- I partecipanti hanno creato post di esempio utilizzando strumenti come Canva ed esplorato tecniche di storytelling.
- I partecipanti hanno analizzato campagne social di successo, discutendo cosa le ha rese efficaci e applicando queste intuizioni alla propria strategia.
- I partecipanti hanno lavorato in team per sviluppare strategie di social media, incoraggiando la collaborazione e la condivisione di idee.

Workshop 5:

Creazioni Creative all'Uncinetto: L'arte di lavorare con il filato

Obiettivi:

In questo laboratorio, i partecipanti hanno imparato l'arte dell'uncinetto, utilizzando filato e uncinetto per creare una varietà di oggetti come sciarpe, sottobicchieri o piccole borse. Questa attività pratica ha stimolato la creatività, la pazienza e lo sviluppo di abilità manuali, introducendo i partecipanti a un'arte rilassante e gratificante.

Passo dopo passo:

- I partecipanti sono stati introdotti ai punti base dell'uncinetto: catenella, maglia bassa e maglia alta.
- Hanno scelto il filato e deciso il proprio progetto, come una sciarpa, un sottobicchiere o un piccolo accessorio.
- Hanno iniziato creando la catenella di base, per poi passare a punti più avanzati in base al progetto scelto.
- Con la guida del formatore, hanno dato vita a disegni personali.
- Al termine dei progetti, li hanno condivisi con il gruppo per ricevere feedback.
- Durante l'attività si sono confrontati su come l'uncinetto possa essere utilizzato come pratica di rilassamento e sollievo dallo stress.



Workshop 6:

Creazioni con il Découpage: Personalizzare gli Oggetti di Uso Quotidiano

Obiettivi:

Questo laboratorio ha guidato i partecipanti nell'arte del découpage, permettendo loro di trasformare oggetti comuni in creazioni uniche e personalizzate utilizzando ritagli di carta, tessuto e abbellimenti decorativi. Attraverso questa attività pratica, i partecipanti hanno coltivato la creatività, affinato l'attenzione ai dettagli ed esplorato l'espressione artistica, realizzando al contempo pezzi belli e funzionali.

Passaggi step-by-step:

- I partecipanti hanno scoperto il découpage e la sua ricca storia.
- Hanno scelto un oggetto da personalizzare e raccolto materiali come carta, tovaglioli o tessuti decorativi.
- Hanno ritagliato i disegni desiderati e li hanno disposti artisticamente sull'oggetto scelto.
- Hanno applicato con precisione la colla per découpage sulla superficie, fissando con cura i ritagli.
- Hanno eliminato eventuali bolle d'aria e pieghe, lasciando asciugare perfettamente la colla.
- Hanno steso uno strato uniforme di vernice per sigillare e proteggere il design.
- Hanno arricchito la creazione con ulteriori abbellimenti per renderla davvero unica.
- Hanno presentato il loro capolavoro al gruppo per ricevere feedback e stimolare discussioni creative.

Workshop 7:

Creazioni con il Macramè

Obiettivi:

Questo laboratorio ha permesso ai partecipanti di sviluppare competenze pratiche attraverso l'arte tradizionale del macramè. Ha stimolato la creatività e l'espressione artistica, accrescendo al tempo stesso l'autostima e la fiducia in sé stessi grazie all'acquisizione di nuove abilità manuali. Inoltre, ha favorito la socializzazione, la comunicazione efficace e la collaborazione in un ambiente di apprendimento accogliente e coinvolgente.



| | |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Passaggi step-by-step:</p> <ul style="list-style-type: none">● I partecipanti hanno scoperto la storia e il significato del macramè come forma d'arte e artigianato.● Il formatore ha insegnato i nodi base e avanzati del macramè.● I partecipanti hanno esercitato i nodi attraverso attività guidate, aumentando la propria sicurezza.● Hanno scelto progetti in base al proprio livello e ai propri interessi, come ad esempio la creazione di braccialetti.● I facilitatori hanno offerto supporto e suggerimenti per inserire elementi culturali nei loro design.● I partecipanti hanno lavorato individualmente o in piccoli gruppi, scambiandosi feedback e incoraggiamento.● Hanno discusso l'importanza personale del macramè e i possibili usi futuri delle competenze acquisite.● Al termine, i partecipanti hanno presentato i propri lavori al gruppo, rafforzando il senso di realizzazione. |
| Valutazione dell'attività di laboratorio | Questionario di valutazione per ogni laboratorio |



Lecture di
approfondimento

<https://photographytips.com>
<https://www.exposureguide.com>
<https://www.youtube.com/watch?v=CD5GV8tbfJo>
<https://www.youtube.com/watch?v=jnqVp8WNgRY>
<https://www.ipsy.com/blog/makeup-for-beginners>
<https://int.eucerin.com/about-skin/basic-skin-knowledge/skin-types>
<https://www.youtube.com/watch?v=M77yIsZe-Eg>
<https://www.youtube.com/watch?v=gkkmHizG2As>
<https://www.wikihow.com/Care-for-Your-Nails>
<https://www.masonanthony.com/mastering-nail-art-from-basics-to-advanced-techniques/>
<https://www.youtube.com/watch?v=Ne-bND7Igio>
<https://www.youtube.com/shorts/1lCw4byrldk>
<https://www.agorapulse.com/blog/social-media-marketing-101/>
<https://sachsmarketinggroup.com/how-to-create-engaging-posts-for-social-media/>
<https://www.youtube.com/watch?v=aEsWltLmPfc>
<https://www.youtube.com/watch?v=iD1jJMz9zOs>
<https://greatsenioryears.com/the-origins-of-knitting-and-crocheting-a-deep-dive-into-the-history-of-two-timeless-crafts/>
<https://lovableloops.com/history-of-crochet/>
<https://www.youtube.com/watch?v=dHgbptcqziM>
<https://www.youtube.com/watch?v=yG3E44jsstY>
<https://www.decoupage.org/home/history-of-decoupage>
<https://store.homeschoolinthewoods.com/blogs/words-from-the-woods/the-history-of-decoupage>
<https://www.youtube.com/watch?v=GFExHGTAwbM>
<https://www.youtube.com/watch?v=rdZivg4b9k4>
<https://www.youtube.com/watch?v=eOczXVaVNtM>
<https://www.youtube.com/watch?v=4T7ekKKVbKU>
<https://www.youtube.com/watch?v=nwGeXiJK7sM>
<https://www.youtube.com/watch?v=ihv8O1qLmMk>



4. RACCOMANDAZIONI PER ORGANIZZAZIONI E FORMATORI

Sulla base della ricerca condotta tramite gruppi di discussione e dei programmi di sviluppo testati, i partner del progetto REMCREAD hanno formulato una serie di raccomandazioni per le organizzazioni e i formatori che lavorano con donne migranti e rifugiate. Queste raccomandazioni riflettono metodi efficaci per coinvolgere le partecipanti, sviluppare le loro competenze e sostenere l'integrazione attraverso l'espressione creativa e lo sviluppo di competenze digitali.

1. Progettare attività basate sulle reali esigenze dei partecipanti

Ogni organizzazione partner ha iniziato con una valutazione dei bisogni utilizzando dei focus group. I risultati principali hanno rivelato che:

- i bisogni più urgenti includono la sicurezza, l'apprendimento della lingua, l'occupazione e la stabilità legale
- i bisogni legati allo sviluppo includono le competenze digitali, la conoscenza della lingua locale, la creatività e la connessione sociale
- le partecipanti hanno apprezzato l'opportunità di esprimersi e condividere le loro storie.

Raccomandazioni:

Prima di progettare un programma di sviluppo, condurre una valutazione partecipativa dei bisogni con il gruppo target utilizzando focus group, questionari aperti o semplici giochi diagnostici. Considerate le diversità all'interno del gruppo, tra cui l'età, lo status giuridico, l'istruzione, le competenze linguistiche e le esperienze pregresse.

2. Combinare attività creative con lo sviluppo di competenze digitali

Tutti i programmi dei partner hanno integrato attività artistiche e pratiche con l'apprendimento digitale, come la fotografia con il cellulare, il blogging, la promozione dell'artigianato online o il montaggio di video.

Raccomandazioni:

Quando si pianificano laboratori creativi (ad esempio, cucito, cucina, artigianato), includere una componente digitale.

Esempi:

- Fotografare e condividere le creazioni online,
- Costruire un portfolio digitale,
- Imparare l'uso di base di uno smartphone o di un'applicazione (ad esempio, Canva, Instagram, WhatsApp),
- Introdurre strumenti di e-marketing e di autopromozione.

3. Utilizzare metodologie di apprendimento tra pari e di apprendimento collaborativo

I programmi che hanno utilizzato i circoli di studio o i circoli femminili hanno dimostrato che le donne imparano meglio le une dalle altre. L'artigianato, la cucina o la narrazione in comune sono diventati uno spazio per la pratica della lingua, lo scambio di esperienze e il sostegno emotivo.

Raccomandazioni:

Creare forme di apprendimento in cui:

- Le partecipanti assumono ruoli attivi come mentori alla pari o conduttrici di laboratorio
- Il gruppo decide insieme argomenti e metodi
- È garantito uno spazio sicuro e accogliente per la narrazione e la condivisione di esperienze.

4. Responsabilizzare le partecipanti e aumentare la loro visibilità

La partecipazione ai workshop ha spesso aiutato le donne a ritrovare la fiducia in se stesse e a sentirsi visibili nella società. Questo è stato supportato da iniziative come mostre, eventi locali, presentazioni online, brevi video e narrazione digitale.

Raccomandazioni:

Includere attività che producano risultati visibili, come mostre, video, siti web o eventi.

Celebrare i risultati ottenuti dalle partecipanti e offrire loro l'opportunità di mostrare il proprio lavoro alla comunità locale.

5. Adattare i formati e i ritmi alle realtà dei partecipanti

Molte donne devono fare i conti con la stanchezza, lo stress emotivo, le responsabilità familiari, la mobilità limitata e la mancanza di accesso ai dispositivi digitali o a Internet.

Raccomandazioni:

- Programmare i laboratori in orari comodi e in luoghi accessibili
- Fornire materiali, accesso a internet e dispositivi digitali quando possibile
- Utilizzare formati brevi e modulari con un linguaggio semplice e istruzioni visive
- Offrire supporto per la traduzione, assistenza ai bambini, tutoraggio e supporto per il trasporto, se necessario.

6. Costruire reti di cooperazione e sostegno intersettoriali

I programmi più efficaci non si limitano a offrire laboratori, ma favoriscono anche i legami tra le partecipanti e la comunità in generale. Ciò è stato possibile grazie alla collaborazione con istituzioni locali, artisti, educatori e servizi sociali.

Raccomandazioni:

- Coinvolgere esperti esterni (ad esempio, artisti, artigiani, blogger, insegnanti),
- Costruire reti di supporto intorno alle partecipanti - gruppi di quartiere, sportelli informativi locali, cooperative, ecc.,

Coinvolgere le partecipanti in attività comunitarie o intergenerazionali che creino ponti con la società locale.

5. ESEMPI DI BUONE PRATICHE

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Nome dell'organizzazione e che presenta il rapporto</p> | <p>Fundacja dla Somali (Foundation for Migrants Good Start in memory of A.G.Farah)</p> |
| <p>Titolo della buona pratica</p> | <p>Laboratori di arte-terapia e supporto culturale e psicosociale per donne migranti e rifugiate</p> |
| <p>Tipo di buona pratica</p> | <p>Progetto di risposta ucraino: laboratori di arte-terapia, attività all'aperto e sostegno culturale e psicosociale. Finanziato dall'organizzazione Amna.</p> |
| <p>Descrizione e prove a supporto</p> | <p>Durante il progetto del 2023, abbiamo svolto due tipi di attività: laboratori di arteterapia e di sostegno culturale e psicosociale. Queste attività sono state condotte in alcuni centri selezionati per rifugiati ucraini e non, tra cui Dom Matki nel quartiere Białołęka di Varsavia (Casa delle Madri), il Punto di accoglienza Etoh a Varsavia e il Centro per rifugiati di Dębak (vicino a Varsavia).</p> <p>Oltre agli ucraini, hanno partecipato al nostro programma cittadini provenienti da Afghanistan, Etiopia, Romania, Armenia, Iran, Iraq, Somalia, Turchia, Uganda, Russia, Bulgaria, Camerun, Siria, Tagikistan, Bielorussia e Pakistan.</p> <p>Ai workshop e alle sessioni hanno partecipato persone, soprattutto donne con bambini, provenienti da vari Paesi e con diversi contesti socio-religiosi. L'obiettivo principale dei laboratori era quello di offrire sessioni di terapia artistica e artigianale a lungo termine alle persone che risiedono in Polonia a causa della migrazione e dello sfollamento. Grazie alla conoscenza delle persone durante le sessioni di arteterapia, è stato possibile fornire ulteriore supporto sociale e assistenza multiculturale, ad esempio supporto psicosociale individuale e di gruppo;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiegare le esigenze dei partecipanti ai laboratori; Effettuare consulenze su questioni sociali generali, tra cui la legalizzazione del soggiorno degli stranieri in Polonia, la loro integrazione nella società e l'apprendimento della lingua polacca; - Indirizzare le donne verso gli specialisti necessari (avvocati, psicologi, consulenti di carriera, ecc.); - Assistere nella traduzione di documenti o chiamate telefoniche, ecc. |



| | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Tutte le attività (ad esempio, i laboratori di artigianato e di cucina) volte ad aumentare competenze e a consentire l'integrazione nella società sono state accompagnate da colloqui (sia di gruppo che individuali) e si sono svolte con un approccio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - basato sui valori - basato sull'identità - di guarigione di gruppo - sensibile al trauma <p>I laboratori di cucina, le presentazioni di strumenti, i giochi e gli spettacoli culturali e artistici e la lettura di fiabe sono stati fondamentali per creare un legame e costruire la fiducia tra formatori e beneficiari, oltre che all'interno del gruppo di partecipanti. Abbiamo anche organizzato attività all'aperto, come la semina di ortaggi di base e la visita allo zoo di Varsavia.</p> <p>Poiché ai workshop hanno partecipato persone provenienti da paesi e contesti diversi, il nostro obiettivo era quello di integrarci e imparare gli uni dagli altri, Mostrando loro che siamo a loro disposizione per sostenerli in questo momento difficile. Questo è stato importante per migliorare la salute mentale.</p> |
| <p>Benefici per giovani con minori opportunità.</p> | <p>Benefici diretti e indiretti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miglioramento delle competenze di donne, ragazze e bambini rifugiati/migranti, - Attenzione ai bisogni personali e alla salute mentale, - Aumento del livello di integrazione e facilitazione dell'inserimento nella società, - Supporto alle persone più vulnerabili, - Organizzazione efficace del tempo libero. <p>Il nostro progetto ha coinvolto giovani con minori opportunità, ad esempio persone con disabilità: un bambino con problemi alla colonna vertebrale, un bambino con problemi visivi, adulti con diabete, un adolescente con problemi neurologici, bambini e donne con disturbi mentali, in particolare con traumi di guerra.</p> <p>Le attività, i laboratori e le lezioni, così come i nuovi metodi di supporto mirato, le conoscenze specifiche e le buone pratiche, sono stati promossi e replicati anche in altri progetti. Abbiamo utilizzato, ad esempio, compiti esemplificativi all'inizio o alla fine dei workshop (compiti di check-in e check-out), concetti e fondamenti teorici appresi durante la formazione o gli incontri di gruppo (utilizzando la narrazione e il racconto o le abilità di gestione dello stress) o esercizi per</p> |



| | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | migliorare il benessere (spirituale e corporeo), che sono stati estremamente importanti. Anche l'approccio dei formatori verso i beneficiari è stato degno di nota, caratterizzato da comprensione culturale, attenzione ed empatia. |
| Campo d'azione | Supporto umanitario |
| Link e risorse aggiuntive | Projekt Ukrainian Response - AMNA - Fundacja Migrantów "Dobry Start" (fds.org.pl) |

| | |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome dell'organizzazione e che presenta il rapporto | Fundacja dla Somali (Foundation for Migrants Good Start in memory of A.G.Farah) |
| Titolo della buona pratica | "Impegnarci a livello locale: Community-led", un'iniziativa per rafforzare le politiche e le attività basate sulla ricerca riguardante le questioni che riguardano i gruppi minoritari in Polonia. |
| Tipo di buona pratica | Progetto per le minoranze |
| Descrizione e prove a supporto | <p>Questo progetto è stato concepito come un'iniziativa guidata dalla comunità e realizzata da gruppi di minoranza specifici in Polonia. La nostra organizzazione ha adottato nel corso degli anni un modello di sviluppo partecipativo che coinvolge i gruppi minoritari in vari progetti comunitari in Polonia.</p> <p>Gruppo target: tutte le minoranze in Polonia.</p> <p>Genere: un approccio inclusivo verso tutti i generi</p> <p>I risultati del progetto rappresentano gli obiettivi finali del programma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campagne di sensibilizzazione sui gruppi minoritari e i loro diritti - Campagna di sensibilizzazione sui social media attraverso la narrazione digitale - Formazione mensile di sensibilizzazione culturale per i gruppi minoritari - Sostegno alle organizzazioni e alle iniziative guidate dalle minoranze - Mini-rapporto sulle raccomandazioni politiche sui diritti delle minoranze in Polonia <p>Durata del progetto: Da marzo 2023 a novembre 2023</p> |

| | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Il progetto è stato sostenuto e finanziato dal Minority Rights Group e dall'Unione Europea. |
| Benefici per giovani con minori opportunità | <p>Benefici diretti e indiretti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sostenere le organizzazioni e le iniziative guidate dalle minoranze che consentono alle comunità minoritarie di avviare un discorso pubblico a livello di base in Polonia, ad esempio attraverso iniziative culturali come la cucina e le esibizioni musicali. 2. Affrontare la discriminazione e l'emarginazione dei gruppi minoritari in Polonia, rafforzando la capacità e il senso di identità di queste comunità etniche di partecipare alle attività civiche della società polacca attraverso varie strategie. 3. Questo progetto ha educato il pubblico sulla storia e sulle esperienze dei gruppi minoritari in Polonia, aiutando a sfidare gli stereotipi negativi e a promuovere la comprensione e l'accettazione. Il progetto si è concentrato su iniziative mirate ad attività interculturali nelle scuole e campagne di sensibilizzazione pubblica che hanno coinvolto i principali stakeholder e altri gruppi minoritari. Partecipando alle attività della campagna, siamo stati in grado di mantenere la nostra identità, le nostre tradizioni, i nostri costumi, la nostra cultura e la nostra lingua all'interno dei nostri gruppi. 4. Promuovere messaggi di comunicazione positivi sui diritti dei gruppi minoritari in Polonia attraverso campagne di sensibilizzazione sui social media, affrontando temi come la discriminazione e l'esclusione sociale e promuovendo la diversità. Questa azione è servita anche a rispettare e proteggere lo status informativo delle persone appartenenti alle minoranze - il diritto all'informazione, l'accesso ai media e la libertà di creare la propria narrazione libera da stereotipi. |
| Campo d'azione | Iniziative culturali, alfabetizzazione digitale, sostegno umanitario |
| Link e risorse aggiuntive | 'Engage Us Locally: Community-led. - Fundacja dla Somali |

| | |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome dell'organizzazione che presenta il rapporto | PCKK Education and Development Foundation |
| Titolo della buona pratica | Polska dla początkujących i zaawansowanych – podaj dalej! ("Polonia per principianti e avanzati: passaparola") Conversazioni tra persone over 60 e persone con esperienza migratoria o di rifugio |
| Tipo di buona pratica | Progetto |
| Descrizione e prove a supporto | <p>Il progetto "Polonia per principianti e avanzati: passaparola" è un'iniziativa educativa volta a favorire l'integrazione tra persone over 60 e persone con esperienza migratoria o di rifugio. Attraverso conversazioni in polacco, condotte secondo un modello one-to-one, il progetto sostiene i processi di adattamento di migranti e rifugiati e attiva socialmente gli anziani. È stato realizzato grazie alla collaborazione della Società per le Iniziative Creative "e" e della Fondazione Forum Polacco sulle Migrazioni, e ha coinvolto 11 organizzazioni in tutta la Polonia, tra cui la Fondazione per l'Educazione e lo Sviluppo PCKK.</p> <p>Ad oggi, il progetto ha messo in contatto 121 coppie di conversazione, consentendo ai partecipanti non solo di imparare la lingua, ma anche di costruire relazioni interculturali, rompere gli stereotipi e sviluppare l'empatia. La metodologia ha comportato un'intensa attività promozionale, il reclutamento di volontari e partecipanti, la formazione introduttiva, nonché il supporto e la valutazione continui. Grazie alla cooperazione locale sviluppata, il progetto è diventato un'ispirazione per altre istituzioni che possono implementare attività simili nelle loro aree.</p> |

| | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici per donne con minori opportunità | <p>Alle donne con esperienza di migrazione e rifugiate, il progetto offre un sostegno concreto nel processo di integrazione sociale. Le conversazioni in polacco le aiutano ad abbattere le barriere linguistiche, facilitando il funzionamento quotidiano, l'accesso ai servizi, all'istruzione, al mercato del lavoro e la partecipazione alla vita delle comunità locali.</p> <p>Grazie alla partecipazione al progetto, queste donne ottengono uno spazio per esprimersi, sviluppare le proprie competenze e costruire l'autostima. Gli incontri con i volontari di lingua polacca offrono l'opportunità di conoscere le rispettive culture, riducendo i pregiudizi e favorendo un ambiente inclusivo. La partecipazione ha anche un effetto terapeutico: fornisce un senso di appartenenza, sicurezza e accettazione, particolarmente importante per le donne che hanno vissuto esperienze migratorie difficili.</p> |
| Campo d'azione | Educazione linguistica e interculturale, costruzione di relazioni |
| Commenti aggiuntivi | La Fondazione PCKK ha fatto lavorare insieme 12 coppie di conversazione che si sono incontrate regolarmente ogni settimana per un periodo di 10 mesi. |
| Link e risorse aggiuntive | https://e.org.pl/projekty/polska-dla-pocztakujacych-i-zaawansowanyc-h/ |
| Link alle foto | https://photos.app.goo.gl/bQr9WdGpcWp7erVv6 https://photos.app.goo.gl/kzSDcFvCRKvYs5kC8 https://photos.app.goo.gl/itGfbbGwPuSyJGU9 |

| | |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Nome dell'organizzazione che presenta il rapporto | PCKK Education and Development Foundation |
| Titolo della buona pratica | Club di conversazione polacco "Czeremcha" |
| Tipo di buona pratica | Progetto |

| | |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Descrizione e prove a supporto</p> | <p>Il Club di conversazione polacco “Czeremcha”, attivo presso la Książnica Karkonoska di Jelenia Góra, è un'iniziativa di volontariato che sostiene le donne ucraine rifugiate e migranti nell'apprendimento della lingua polacca e nell'integrazione sociale. Il programma si è svolto dal novembre 2022 al marzo 2024 e prevedeva lezioni di conversazione settimanali di un'ora in un'atmosfera rilassata, simile a quella di un club, all'interno dell'accogliente biblioteca, con accesso a cucina, caffè, tè e snack. A partire dall'aprile 2024, il programma è stato arricchito da passeggiate guidate ogni due settimane, che hanno permesso alle partecipanti di esplorare le attrazioni locali e le bellezze del territorio.</p> <p>Durante le attività sono state utilizzate tre tecniche educative principali:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Racconto - discussione di leggende e miti della Polonia e dell'Ucraina, per favorire la riflessione su valori, speranze e paure. 2. Mantello dell'esperto - una tecnica teatrale in cui le partecipanti assumono il ruolo di esperte, che aumenta la loro fiducia in se stesse. 3. Problem-posing - analisi di problemi della vita reale con elementi di pedagogia critica, che stimola la ricerca di soluzioni. <p>L'iniziativa ha incorporato anche elementi di celebrazione, come compleanni e feste, che contribuiscono a rafforzare il senso di comunità.</p> |
| <p>Benefici per donne con minori opportunità</p> | <p>Il progetto del Club di conversazione polacco “Czeremcha” offre alle donne ucraine rifugiate e migranti un sostegno in diversi ambiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sviluppo linguistico: le partecipanti acquisiscono competenze pratiche di comunicazione in polacco, che facilitano la loro vita quotidiana, il lavoro e i contatti sociali. - Integrazione sociale: attraverso attività comuni e passeggiate, costruiscono una rete di relazioni amichevoli, che contrasta l'isolamento e favorisce il senso di appartenenza alla comunità locale. - Aumento della fiducia in sé: tecniche educative come lo storytelling e il Mantello dell'Esperto mettono in luce le loro competenze e potenzialità, rafforzando la fiducia in se stesse e nelle proprie capacità. - Cultura e valori: le lezioni consentono uno scambio interculturale, aiutando le partecipanti a comprendere meglio la cultura polacca e a condividere le proprie tradizioni ed esperienze. |
| <p>Campo d'azione</p> | <p>Educazione linguistica e interculturale, costruzione di relazioni</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome dell'organizzazione che presenta il rapporto | CPIA Nelson Mandela Palermo |
| Titolo della buona pratica | Sartoria SOCIALE (Social Tailoring) Palermo, Via Alfredo Casella 22 |
| Tipo di buona pratica | Negoziato, rivendita di abiti usati e spazio di lavoro gestito da una cooperativa, che fin dall'inizio ha coinvolto donne migranti. Dal 2017, la sede e il magazzino della cooperativa si trovano in un capannone precedentemente confiscato alla mafia. La confisca è avvenuta nel 1998. Il magazzino era rimasto chiuso per più di 15 anni prima di diventare la sede di un negozio mobile, che probabilmente era utilizzato per attività di riciclaggio di denaro. |
| Descrizione e prove a supporto | La Sartoria Sociale produce abbigliamento e accessori sostenibili, a Palermo. Integra un negozio solidale di capi usati e vintage e un laboratorio tessile basato sul riciclo, dove collaborano persone di diversa estrazione sociale, etnica e professionale. |
| Benefici per persone con minori opportunità | Il gruppo di lavoro è costituito da un nucleo stabile di professionisti del cucito, assistenti sociali ed esperti di comunicazione. A questo si affianca una rete di volontari con background diversi: ex detenuti, donne vittime della tratta di esseri umani, disabili, immigrati e persone con problemi di salute mentale. Oltre allo staff principale, il gruppo Sartoria Sociale comprende anche le donne del Pagliarelli Lab, un laboratorio di sartoria femminile situato all'interno del carcere "Pagliarelli" di Palermo. |
| Campo d'azione | Sartoria e negozio, prodotti artigianali, abiti vintage, accessori creativi, packaging |
| Commenti aggiuntivi | È un'azienda multidimensionale all'interno della Cooperativa Al Revès, che dal 2012 promuove la conoscenza artigianale e l'inserimento professionale di persone con problemi personali, relazionali o esistenziali. |
| Link e risorse aggiuntive | https://sartoriasociale.com/?lang=en https://www.facebook.com/sartoriasociale |



| | |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Link alle foto | https://www.facebook.com/sartoriasociale/photos https://palermo.gds.it/foto/cronaca/2022/07/23/palermo-cosi-la-sartoria-sociale-da-10-anni-restituisce-futuro-ad-abiti-e-persone-88840435-f06f-4a55-8b69-4bae30fc756a/3 |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome dell'organizzazione che presenta il rapporto | CPIA Nelson Mandela Palermo |
| Titolo della buona pratica | Centro PENC – Via Malaspina, 27 PALERMO WGSS (Women&Girls Safe Space) - Istituto Keynes, via March. Ugo PALERMO |
| Tipo di buona pratica | <p>Il Centro Penc è un'organizzazione no-profit fondata nel 2015 che sostiene politiche efficaci di assistenza alla salute mentale e servizi accessibili per gli individui vulnerabili. L'approccio combina psicologia e antropologia per comprendere meglio i bisogni delle popolazioni migranti.</p> <p>Il WGSS (Women and Girls Safe Space) è un progetto del Centro Penc. Inaugurato nel 2020, è una struttura dedicata esclusivamente alle ragazze, alle donne migranti e ai loro figli, con l'obiettivo di proteggere e promuovere il loro benessere psicologico.</p> <p>Il WGSS è un centro comunitario che ospita laboratori specifici per donne e ragazze rifugiate e per donne migranti con minori opportunità. Le donne migranti gestiscono le attività. Le attività del WGSS sono ospitate negli spazi dell'Istituto Keynes, un'istituzione educativa che ha dato la possibilità di utilizzare una parte delle sue ampie strutture; anche l'UNICEF sostiene il progetto.</p> |
| Descrizione e prove a supporto | <p>All'interno del WGSS le donne possono frequentare corsi di danza o di cucito, imparare l'italiano, divertirsi insieme o fare un pisolino. È presente un'area per i bambini attrezzata con giochi e letture.</p> <p>L'équipe è composta da uno psicologo, quattro mediatori culturali, tre educatori e un assistente sociale. L'obiettivo generale è garantire il benessere delle donne che frequentano le attività.</p> |



| | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici per persone con minori opportunità | Il WGSS permette alle ragazze e alle donne di sentirsi a casa; promuove il sostegno all'autonomia e alla consapevolezza di sé, attraverso discussioni tra pari e il sostegno reciproco, consentendo loro di sentirsi al sicuro e di discutere le loro esperienze di violenza domestica o i rischi della tratta di esseri umani. Sostiene inoltre le ragazze e le donne nel migliorare la loro autostima. È uno spazio in cui le donne e le ragazze sono sostenute in un processo di empowerment. |
| Campo d'azione | Corsi di danza, sartoria e parrucchieria; attività di ginnastica; corsi di cucina: corsi di informatica |
| Commenti aggiuntivi | Il Centro Penc e il WGSS sono strettamente collegati, in quanto il WGSS è stato istituito come progetto del Centro Penc. Come spiegato sopra, le attività del WGSS sono rivolte esclusivamente alle donne; invece, le attività che il Centro Penc fornisce (supporto psicologico, etc.) sono rivolte a tutte le persone migranti. |
| Link e risorse aggiuntive | https://www.centropenc.org/ https://en.centropenc.org/ https://www.infomigrants.net/en/post/43779/aunties-helping-to-create-a-safe-space-for-women-and-girls-in-palermo https://www.unicef.it/media/spazi-sicuri-per-ragazze-e-donne-compiete-un-anno-la-community-of-practice/ |
| Link alle foto | https://www.facebook.com/watch/?v=1041839776350599 https://www.facebook.com/watch/?v=1429097061320797 |

| | |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome dell'organizzazione che presenta il rapporto | Verein InterAktion |
| Titolo della buona pratica | stoff.werk.graz |
| Tipo di buona pratica | Progetto a lungo termine, impresa sociale |
| Descrizione e prove a supporto | Si tratta di un progetto di Caritas Austria per le donne provenienti da contesti svantaggiati, comprese quelle immigrate o rifugiate, che sono |

| | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>state fuori dal mercato del lavoro per un certo periodo. Il progetto consente loro di rientrare gradualmente nel mercato del lavoro. Le donne lavorano all'intero processo di creazione di abiti e accessori utilizzando materiali naturali. L'obiettivo è quello di rafforzare l'autostima delle donne, permettere loro di agire in modo indipendente e di ritrovare il loro posto nella vita lavorativa quotidiana. Allo stesso tempo, le sostiene finanziariamente fino a quando non saranno pronte per un impiego a tempo pieno. La prima collezione era composta da camicie da donna con motivi serigrafati che mostravano le caratteristiche tipiche di Graz nel 2020, anno di inizio del progetto. Oggi creano anche abiti e accessori per bambini. Tutti i prodotti sono venduti a Graz presso il negozio del progetto gemello Tag-Werk, un progetto di occupazione giovanile gestito da Caritas Steiermark, e anche online.</p> |
| Benefici per donne con minori opportunità | <p>Le donne che sono state escluse dalla realtà lavorativa per lungo tempo, spesso non hanno più molta fiducia in se stesse e non riescono a gestire lo stress e le tensioni di una tipica giornata lavorativa - o perlomeno credono che sia così; Questo progetto, quindi, offre loro un accesso a bassa soglia al mercato del lavoro che le aiuta a fare esperienza. Allo stesso tempo, l'esecuzione di compiti e incarichi quotidiani, la creazione di qualcosa di nuovo da sole, il lavoro di squadra e la finalizzazione di un prodotto da A a B accrescono la loro fiducia e autostima, nonché le abilità trasversali che potrebbero essere utilizzate in futuro per ottenere un altro lavoro.</p> |
| Campo d'azione | Design and sartoria |
| Link e risorse aggiuntive | <p> https://www.caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/arbeit-beschaeftigung/stoffwerkgraz https://www.stoffwerk.co.at/projekt https://www.caritas-steiermark.at/ueber-uns/news-presse/news-detailansicht/news/86174-naehprojekt-stoffwerkgraz-mit-starken-motiven-ins-arbeitsleben/ </p> |
| Link alle foto | <p> https://www.caritas-steiermark.at/fileadmin/storage/_processed_/9/2/csm_20200310-Motive-Damenkollektion-2-800x600-c-caritas_78b57c3c48.jpg https://www.caritas-steiermark.at/fileadmin/storage/_processed_/9/c/csm_stoff.werk.graz_caritas_800x600_c_6ed48bdd8e.jpg </p> |



| | |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome dell'organizzazione che presenta il rapporto | Verein InterAktion |
| Titolo della buona pratica | Base Graz - Seddwell Center |
| Tipo di buona pratica | Impresa sociale |
| Descrizione e prove a supporto | <p>Il gruppo è formato principalmente da donne migranti, per lo più altamente istruite, provenienti da tutto il mondo: artiste, imprenditrici, insegnanti di yoga o di altre pratiche orientali. Organizzano laboratori ogni mese, condotti dalla comunità, la maggior parte dei quali si basa su donazioni, in modo che chiunque possa partecipare, anche se normalmente non potrebbe permetterselo. Inoltre, cercano sempre di aiutare i membri della comunità che hanno minori opportunità, ad esempio sostenendoli con laboratori, mettendoli in contatto con corsi di tedesco o raccogliendo i fondi per i biglietti dei trasporti pubblici, ecc.</p> <p>Il centro ha anche un piccolo negozio dove lavorano donne della comunità, che vende prodotti creati da artisti locali, oltre a vestiti e accessori di seconda mano.</p> |
| Benefici per donne con minori opportunità | <p>Poiché la maggior parte della popolazione della comunità è costituita da donne, le attività e i laboratori organizzati vanno a diretto beneficio delle donne, soprattutto di quelle con minori opportunità. Le attività permettono alle donne di prendere l'iniziativa e di condurre laboratori per il resto della comunità, promuovendo al contempo un senso di comunità e di sorellanza. Offrono anche grandi benefici per la salute mentale, grazie all'appartenenza a una comunità solidale. Le donne diventano anche più resilienti.</p> |
| Campo d'azione | Tutte le tipologie, dalle arti visive al fai-da-te, dal lavoro a maglia alla fotografia |

| | |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome dell'organizzazione che presenta il rapporto | Le Monde des Possibles - MDP |
| Titolo della buona pratica | ATEMOS association - Ateliers pour un monde solidaire- laboratori per un mondo di solidarietà |
| Tipo di buona pratica | L'associazione ATEMOS è stata fondata il 29 aprile 2021. Questa associazione senza scopo di lucro organizza laboratori collaborativi e mostre per riunire donne migranti svantaggiate che sono escluse dal mercato del lavoro e vogliono aiutarsi sviluppando le loro abilità di cucito, cucina e altre abilità creative per migliorare la loro qualità di vita. |
| Descrizione e prove a supporto | Si tratta di scambiare e potenziare le conoscenze e le abilità creative acquisite in patria o nel Paese ospitante. Il laboratorio di cucito è visto come un'opportunità per rafforzare le competenze delle donne, per socializzare e per promuovere il lavoro individuale e collettivo, ma anche come uno strumento politico per difendere la causa dei migranti e per pensare a nuovi modi di regolarizzare la loro situazione attraverso il lavoro. Il laboratorio di cucina interculturale è concepito come uno spazio di formazione e condivisione di conoscenze su un'alimentazione sana, locale, sostenibile e inclusiva. ATEMOS Cuisine Métissée è uno strumento di integrazione attraverso un'attività culinaria cooperativa. |
| Benefici per giovani con minori opportunità | L'associazione fornisce un aiuto vitale alle donne migranti vulnerabili ed escluse. Favorisce la loro creatività, le loro competenze trasversali (soft skills) e il loro capitale sociale. Mira al loro benessere e alla loro inclusione attraverso l'azione. ATEMOS adotta un approccio olistico, combinando laboratori, mostre e attività di impegno politico per ottenere un impatto reale e cambiamenti strutturali. |
| Campo d'azione | Cucito, cucina, sviluppo del capitale sociale, promozione dei diritti |
| Commenti aggiuntivi | ATEMOS è sostenuto da Le Monde des Possibles ASBL |
| Link e risorse aggiuntive | https://atemos19118559.wordpress.com/ https://www.facebook.com/p/Atemos-ASBL-100057362143319/ |

| | |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome dell'organizzazione che presenta il rapporto | Le Monde des Possibles - MDP |
| Titolo della buona pratica | Il Mercato africano di Liegi (LAM) è un festival che prevede un mercato e una vendita espositiva originale che mette in mostra la creatività dei migranti. Un ponte tra i continenti. Un nuovo modo di incontrarsi, consumare e festeggiare. |
| Tipo di buona pratica | È un grande festival che riunisce ogni anno circa 4.000 persone, tra cui artisti e artigiani provenienti da tutto il mondo. |
| Descrizione e prove a supporto | LAM è una moderna agorà dove il wax (il tessuto tipico della moda africana) incontra il minimalismo urbano, dove la cosmetica slow si fonde con l'afrofuturismo, dove ogni stand è una dichiarazione di identità. E di futuro. Più di 3.000 visitatori hanno partecipato a questo evento pop-up che celebra la cultura afroeuropea. Un crocevia in cui convergono creatori provenienti dall'Africa, dai Caraibi e da tutta Europa per dimostrare che gli afro-discendenti non sono un gruppo emarginato ma una forza culturale globale. |
| Benefici per giovani con minori opportunità | <ul style="list-style-type: none"> ● Le donne migranti organizzano il LAM per promuovere la creatività dei giovani migranti. ● L'iniziativa promuove l'imprenditorialità dei migranti come strumento di inclusione sociale. ● Il LAM offre un'eccellente opportunità per la diffusione e lo scambio di buone pratiche. ● Il LAM è un luogo di sviluppo di reti collaborative e di creazione di nuovi partenariati tra imprenditori. |
| Campo d'azione | Mostre, festival, vendite, sviluppo di reti collaborative, partenariato. |
| Commenti aggiuntivi | LAM promuove la creatività, le pratiche ecologiche e la moda circolare. Nel 2025, Le Monde des Possibles (e ATEMOS) aveva uno stand al LAM per una più ampia diffusione di progetti come REMCREAD. |

| | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Link e risorse aggiuntive | https://www.lofficiel.be/mode/liege-african-market-2025-manifeste-vibrant-de-culture-et-de-style-au-coeur-de-l-europe |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome dell'organizzazione che presenta il rapporto | Cyprus Third Age Observatory (CTAO) |
| Titolo della buona pratica | Costruire ponti di appartenenza |
| Tipo di buona pratica | Progetto |
| Descrizione e prove a supporto | <p>In qualità di partner attivo dell'iniziativa europea Mentoring Across Borders (MAB), l'Osservatorio della Terza Età di Cipro, nell'ambito di MAB, ha sviluppato e implementato un programma che mette in contatto gli adulti più anziani di Cipro con persone provenienti da contesti migratori e rifugiati e con i giovani attraverso un modello di mentoring dinamico e inclusivo.</p> <p>L'iniziativa promuove interazioni significative tra cittadini ciprioti anziani e nuovi arrivati sull'isola, facilitando il dialogo interculturale, l'apprendimento reciproco e il sostegno emotivo. Questo processo di mentoring non solo sostiene il percorso di integrazione degli immigrati e dei giovani con un background problematico - in particolare le donne - ma migliora anche la partecipazione sociale e il senso di appartenenza degli anziani.</p> |
| Benefici per donne con minori opportunità | <p>I partecipanti si impegnano nella pratica della lingua, nello scambio culturale e nella narrazione reciproca attraverso incontri e conversazioni in greco o in inglese. I migranti e i giovani acquisiscono preziose conoscenze sulle abitudini locali, migliorano le loro competenze linguistiche e sviluppano la fiducia necessaria per affrontare la vita quotidiana e accedere ai servizi. Nel frattempo, i mentori più anziani riscoprono il loro ruolo sociale attivo, condividono le loro esperienze di vita e ampliano le loro prospettive attraverso l'interazione interculturale.</p> |



| | |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Campo d'azione | Tutoraggio e creazione di relazioni |
| Commenti aggiuntivi | Il programma ha formato oltre 20 coppie di mentorato, con un impatto notevole: favorendo empatia, abbattendo stereotipi e coltivando un senso più profondo di appartenenza alla comunità. L'iniziativa sostiene in particolare le donne con un passato da migranti e rifugiate, offrendo loro uno spazio sicuro per l'espressione, lo sviluppo di competenze e la guarigione psicosociale. I partecipanti riferiscono frequentemente di aver aumentato l'autostima, ridotto l'isolamento e aumentato la partecipazione alla vita della comunità. |
| Link e risorse aggiuntive | https://eumentoring.eu |



Project
„Engage Us Locally: Community-led”



Polish Conversation Club „Czeremcha”



Project "Poland for beginners
and advanced - pass on"



Project Ukrainian Response



Project "Poland for beginners
and advanced - pass on"

6. SINTESI

Principali risultati del progetto:

Il progetto REMCREAD ha rivelato che le donne con esperienze di migrazione e di rifugiati - indipendentemente dal loro Paese di origine, dall'età o dallo status giuridico - affrontano sfide simili. I bisogni più critici identificati includono l'accesso all'apprendimento della lingua del paese ospitante, la stabilità legale e abitativa, le opportunità di lavoro, il supporto psicologico e sociale e lo sviluppo di competenze digitali. Queste ultime sono essenziali per operare efficacemente nel mondo di oggi, sia nella vita quotidiana che in contesti professionali o sociali.

Le partecipanti al progetto hanno espresso un forte interesse per l'acquisizione di competenze relative all'uso sicuro degli smartphone e dei social media, alla creazione di contenuti digitali, alla fotografia mobile e alla promozione delle loro attività online. Le attività svolte durante il progetto hanno inoltre confermato che la creatività è uno strumento fondamentale per costruire l'identità, promuovere l'autodeterminazione e facilitare l'integrazione.

Adattabilità dei metodi in contesti diversi:

I partner del progetto provenienti da Polonia, Italia, Austria, Belgio e Cipro hanno collaborato per creare una serie di programmi localizzati volti a migliorare la creatività e le competenze digitali delle partecipanti. Questi programmi sono stati attentamente progettati per riflettere i contesti culturali, sociali e pratici unici dei diversi gruppi coinvolti.

Nonostante i diversi background e approcci, tutti i partner hanno aderito a una metodologia unificata che ha enfatizzato la co-creazione e incorporato tecniche di educazione non formale. Tra queste, l'uso dei Circoli di studio, che favoriscono l'apprendimento tra pari e il dialogo inclusivo, consentendo ai partecipanti di condividere esperienze e idee in un ambiente di supporto.

I programmi sono particolarmente apprezzati per la loro praticità e flessibilità. Integrando le attività artistiche con l'educazione digitale, forniscono un'esperienza di apprendimento dinamica che risponde agli interessi e alle esigenze delle partecipanti. Questa combinazione innovativa non solo migliora le competenze digitali, ma incoraggia anche l'espressione creativa, rendendo i programmi altamente adattabili all'implementazione in diversi paesi e contesti, sia nelle aree urbane che nelle comunità locali. Il successo di queste iniziative funge da modello per altre realtà che desiderano sviluppare competenze simili e promuovere una cultura della creatività.

Ispirazione per altre organizzazioni:

REMCREAD fornisce una serie completa di strumenti pronti all'uso e di raccomandazioni su misura, appositamente studiate per le organizzazioni che si occupano di sostegno alle donne migranti e rifugiate. Questa pubblicazione include una serie di esempi di programmi di laboratorio che mostrano iniziative di successo, offrendo un ricco patrimonio di buone pratiche basate su applicazioni reali.

All'interno delle sue pagine, REMCREAD illustra le linee guida specifiche, volte a creare ambienti di sostegno e di accoglienza per queste donne. Viene sottolineata l'importanza di integrare le attività creative - come l'arte, la musica e la narrazione - con l'educazione digitale, per migliorare il coinvolgimento e l'apprendimento. Questi approcci creativi non solo facilitano lo sviluppo delle competenze, ma anche il rafforzamento del ruolo delle donne, permettendo loro di esprimersi e condividere le loro esperienze uniche.

Inoltre, REMCREAD evidenzia le strategie per favorire le connessioni sociali e interculturali tra le partecipanti. Promuovendo l'interazione e la collaborazione, le organizzazioni possono contribuire a costruire un senso di comunità e di appartenenza, essenziale per il benessere delle donne migranti e rifugiate.

Le organizzazioni che desiderano sviluppare programmi di sostegno più inclusivi, empatici e pratici troveranno ampia ispirazione nei metodi REMCREAD. Questa risorsa è una guida preziosa per chiunque voglia avere un impatto significativo sulla vita delle donne con esperienze di migrazione, dotandole degli strumenti necessari per implementare iniziative di supporto efficaci e compassionevoli.